№19 (469) сентябрь 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Один час в день нужно помолчать

Лечебная гимнастика для тех, у кого большой живот

Какие фрукты полезны при колите?

Такой случай

НА СПИНЕ ВЫРОС... НОС

Медики еще не знают, как стволовые клетки ведут себя в человеческом организме. Пытаясь помочь парализованной молодой женщине, ей имплантировали в спинной мозг стволовые клетки, взятые из слизистой оболочки носа. Закончилось это тем, что на месте пересадки выросло 3-сантиметровое новообразование, состоящее из тканей носа. А в 2013 году, через 8 лет после имплантации, женщине пришлось сделать операцию из-за усилившихся болей в области пересадки. Хирурги удалили из спинного мозга доброкачественное новообразование, которое выделяло обильный вязкий секрет. Этот случай лишний раз подтверждает, насколько примитивны пока знания о том, как именно стволовые клетки ведут себя в организме.

ВОЛОСЫ ПОЛНОСТЬЮ ОТРОСЛИ

Шевелюра восстановилась благодаря лекарству для лечения ревматоидного артрита. У 25-летнего мужчины была алопеция. Волосы выпали не только на голове, но их не стало практически на всем теле. К тому же мужчину мучил псориаз. Американский профессор дерматологии Бретт Кинг посчитал, что на оба заболевания можно воздействовать препаратом для лечения ревматоидного артрита. Через 2 месяца после начала лечения на теле пациента стало меньше бляшек, а на голове и лице появились первые за 7 лет волосы. Еще через 3 месяца, в которые суточная доза препарата составила 15 мг, волосы полностью отросли на голове, теле и под мышками, даже появились ресницы и брови. Таким образом, подавив атаку иммунной системы на волосяные фолликулы, препарат подстегнул рост волос у пациента с алопецией.

НЕ НЫРЯЙТЕ В ГРЯЗНОМ ВОДОЁМЕ!

Девятилетняя девочка из США погибла, заразившись амебой, которая питается тканями головного мозга. Этот паразит обитает в озерах, реках и других водных источниках, где он питается водорослями и бактериями в донных отложениях. Может встречаться и в загрязненных плавательных бассейнах. Амебы попадают в человеческий организм через ноздри во время купания и затем по обонятельному нерву, выгрызая в тканях тоннель на своем пути, двигаются к мозгу и начинают питаться его клетками. Первые симптомы заражения — деревенеющая шея, головные боли, повышенная температура, рвота. Позже появляются галлюцинации, изменения в поведении, связанные с повреждением мозга, судороги и кома. Смерть, как правило, наступает через 3-7 дней. Каждый год в Америке по этой причине умирают люди. В России с постановкой диагноза всегда опаздывают. Наш вам совет: будьте бдительны, не ныряйте в грязном водоеме и не пускайте туда своих детей.

ЕСЛИ ВСЕ ИДЕТ ПРАВИЛЬНО, ШИЛО В ПОПЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЖЕЛЕЗНЫЙ СТЕРЖЕНЬ.

Вирус Эбола

Биологическое оружие?

Канадские фармацевты разработали препарат для излечения лихорадки Эбола.

Он якобы высокоэффективный и относительно безопасный. Правда, испытания проводились только на обезьянах. Теперь его решено испытать на людях. Надо спешить: жертвами вируса Эбола уже стали около тысячи человек, более 1,7 тысячи заражены им.

Почему деньги для разработки вакцины ученые Канады получили от Министерства обороны США? И почему первые пациенты, заразившиеся этим вирусом, доставлены в Америку? Потому что США заявили о своем праве на разработку этой вакцины. Учитывая панику в мире, есть возможность ее хорошо продать. Ведь препарат готовы скупать миллионными партиями правительства всех стран.

Есть и другая версия: вирус лихорадки Эбола — это биологическое оружие, изобретенное в США, чтобы уничтожать людей точечно — деревнями, городами или странами. И если у агрессора в запасе есть на случай непредвиденных ситуаций готовая вакцина, то биологическая война для США может оказаться вполне успешной.

Новости

С 2015 года в России для лечения больных хроническим гепатитом С будут использовать схемы, которые гарантируют излечение на 92-100%. Осталось чуть-чуть подождать.

В РОССИЙСКИХ школах скоро появится новый обязательный предмет. На нем дети будут учиться измерять пульс, давление и помогать пострадавшим.

НА Дону, в реабилитационном центре для детей-инвалидов города Шахты, скоро появятся редкие аппараты, которые будут использовать для оздоровления страдающих ДЦП. Такого оборудования в медицинских учреждениях Ростовской области еще не было.

ДЛЯ страдающих болезнью Альцгеймера создана таблетка из медузы. Лекарство — протеин, который вырабатывает медуза. Он же дает свечение. Ежедневный прием протеиновой таблетки восстанавливает память и устраняет другие симптомы недуга.

УСТРОЙСТВО в виде пишущей ручки, которое способно находить опухоли размером меньше 1 мм, предложили американские ученые. Хирургу достаточно приложить такую ручку к больному участку тела пациента — и ручка начинает светиться. В ближайшие 3-5 лет это устройство появится в медицинских центрах.

НЕДАВНО в США появился первый в мире крем от солнца, который нужно не намазывать, а принимать внутрь за час до выхода на солнце, а потом — через каждые 4 часа.

ЧУДО, которое назвали «шестым чувством», разработали в Израиле. Прибор способен мгновенно определить химический состав всего, что нас окружает: одежды, еды, питья, лекарств, мебели, воздуха, воды, почвы... Достаточно поднести его к предмету, и через пару секунд на экране возникает информация.

Ищем причину *Прикинь на себя*

Болят глаза и голова

САМЫМ ПРОСТЫМ НЕДУГОМ, ПРИ КОТОРОМ ПОЯВЛЯЮТСЯ ТАКИЕ СИМПТОМЫ, ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ.

Особенно часто это случается, если вы много времени проводите перед телевизором, за компьютером или электронной книгой.

* Боль в глазах и головная боль, причем пульсирующая или дергающая, может говорить о том, что у вас неправильно подобраны очки. В результате глаза постоянно напряжены, и это не может не отразиться на состоянии глазного нерва. Такая боль, как правило, наступает во второй половине дня.

* Если боль в глазах и голове появляется сразу после того, как вы чихнули или кашлянули, это свидетельствует о повышенном артериальном давлении, которое необходимо лечить.

* Боли появились вскоре после небольшой, на ваш взгляд, травмы головы или удара? Это симптомы сотрясения мозга.

* Боли постоянные и пульсирующие? Так организм сигнализирует о менингите, энцефалите или предынсультном состоянии.

* Головная боль в области глаз может быть симптомом мигрени. Такие боли длятся от 3 часов до 3 дней, но не более. При этом также возникает пульсирующая боль в виске и глазу. Спровоцировать ее могут погодные изменения, эмоциональные и физические перегрузки.

* Резкая боль в глазу бывает при глаукоме. При этом повышается внутриглазное давление, и подняться оно может до небывалых высот и за несколько дней привести к полной слепоте. При глаукоме очень сильная боль может начаться в одном глазу, переместиться на другой и распространиться на остальную часть головы. Человек, у которого повысилось внутриглазное давление, жалуется на чувство давления на глаз, затуманенность и ослабленность зрения. Вокруг источников света он видит ореол, не переносит яркий свет, его тошнит, может быть рвота, зрачок слегка увеличен. При таких симптомах необходимо вызвать скорую и доставить бедолагу в больницу. Самолечение тут недопустимо. Дело в том, что при глаукоме зрительному нерву не хватает кровоснабжения, и если упустить время, то наступит слепота.

Намотай на ус

● Спать нужно в хорошо затемненном помещении. Закрывайте на ночь окна плотными шторами и выключайте все источники света, даже мерцающие электроприборы. Дело в том, что свет нарушает биологические часы организма. Человеку свойственно бодрствовать, когда на улице день, и отдыхать при наступлении темноты.

● Популярный препарат «Мотилиум» способен плохо влиять на сердце и приводить к серьезной аритмии. Это лекарство устраняет тяжесть в желудке, тошноту и вздутие и часто назначается при гастрите. Скоро аннотацию к препарату пересмотрят. А у детей и сердечников его применение будет ограничено.

● «Виагра», которая назначается мужчинам для улучшения потенции, способствует развитию меланомы — рака кожи. Об этом говорят результаты исследования, проведенного в Китае. Даже одна таблетка «Виагры» повышает риск заболевания, особенно у мужчин, предрасположенных к раку. Злокачественные клетки становятся более агрессивными и быстро размножаются.

Не упусти время

* Когда море гудит и волны достигают огромных размеров, от него исходит приятный запах йода. В эти дни людям, страдающим бронхиальной астмой, полезно ходить вдоль берега.

* Если нет возможности поехать на море, принимайте морские ванны: 300 г ламинарии (морской капусты) залейте 3 л горячей воды, настаивайте 6 часов, процедите, влейте в ванну (температура воды 35-38°С). Принимайте по 20 минут 2 раза в неделю.

Яблоко в день — и статины не нужны

Любители яблок могут отказаться от приема статинов, говорят британские ученые.

Они проверили, насколько народная мудрость «яблоко в день — и доктор не нужен» соответствует действительности. Оказалось, что ежедневный прием статинов ежегодно спасает от смерти около 9400 человек, а употребление в пищу всего одного яблока в день — 8500 человек.

Назначение статинов людям старше 50 лет для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний стало нормой. Но у этих препаратов есть побочные действия. Исследователи предлагают тем, кто уже принимает статины, отказаться от них, перейти на яблоки и добавить в свой рацион как можно больше овощей и фруктов.

А креветки-то крашеные!

В РОССИИ ПРОДАЮТСЯ КРАШЕНЫЕ КРЕВЕТКИ.

Если сварить простую креветку, она будет розоватой. Элитные сорта креветок при варке становятся ярче, а значит, и товарный вид у них лучше. Но в Китае креветки мельче и при варке не приобретают красивого яркого вида, поэтому их красят. Креветки сначала опускают на пару минут в чан, туда же заливают краситель. Затем их выдерживают в растворе триполифосфата натрия — вещества, которое используется для удержания влаги. Немного подсушивают — и все, крашеная креветка готова. Продукт отправляется на заморозку, после чего начинает свой долгий путь в Россию — она является одним из основных потребителей дешевых китайских креветок.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Актуальная тема

Не хочу в школу!

Мне 16 лет. Учебный год только начался, а я снова прогуливаю школу. Просто мне неинтересно учиться. Уже определился с профессией, и меня бесят все эти втирания учителей, что в жизни из меня ничего не выйдет, если я не буду знать географию. Время покажет, кем я стану… На уроки хожу только для аттестата, и хороших воспоминаний у меня от школы точно не останется, как нет сейчас никакого желания туда ходить.

Игорь, Самарская обл.

Школа для ребенка — один большой стресс

Очень многие дети не хотят ходить в школу. То, что родителям иногда кажется простой ленью, на самом деле чаще всего оказывается серьезной проблемой. По каким-то причинам школьник перестает получать в школе то, что ему нужно: интересную информацию, хорошие оценки или просто общение с одноклассниками. Заканчивается это неврозами. Чаще всего они появляются именно в школьные годы чудесные. По мнению психологов, школа для ребенка вообще один большой непроходящий стресс: огромный объем информации, непомерные домашние задания, постоянное ожидание оценки или вызова к доске — это неполный список того, что влияет на нервную систему ребенка. Добавьте к этому уроки, которые начинаются в 8.00, что особенно «приятно» зимой, когда на улицах еще горят фонари; сложные отношения со сверстниками и классной руководительницей, которая систематически унижает ребенка, — и вы поймете, насколько совсем по-взрослому устают наши дети — и морально, и физически.

В школьный распорядок дня обязательно должно быть включено время, которое ребенок будет проводить так, как ему нравится.

Что делать и кто виноват?

Все школьные проблемы можно поделить надвое: одни связаны с учебой, вторые — с умением вашего ребенка мирно жить в школьном коллективе. Если в первом случае можно хоть немного разобраться, то второй — область загадочная, редко поддающаяся здравому смыслу. Разберемся во всем по порядку.

Первая проблема связана с учебой

Уважаемые родители, психологи считают, что дети не могут адаптироваться к школе, потому что не понимают, зачем им учиться. Значит, вы плохо им объяснили. Если программа сложная и справиться с ней удается не каждому, то не нужно требовать от своего школьника только пятерки. Если вы сами были отличником, необязательно, что и ваш ребенок должен быть таким же: дети все понимают буквально, они на полном серьезе могут решить, что вы их не любите, если ругаете за двойку. И последствия могут быть самыми неожиданными. Наконец, детям нужно просто дать возможность полноценно отдыхать, иначе они себе этот отдых устроят сами — в виде прогулов.

Вторая проблема — общение

Речь идет о взаимоотношениях между сверстниками, учителями, директором, охранником… И еще неизвестно, кто более жесток — дети, которые делают гадости по глупости, или учителя, унижающие своих подопечных, — невозможно сказать почему. Школа — это закрытая организация. Правду о том, что там происходит, вам может сказать только ребенок. И все советы, которые даются психологами, могут быть только очень приблизительными: даже при внешней схожести все случаи разные.

И ни в коем случае не пускайте все на самотек, иначе сам ребенок может подумать, что родителю его проблемы безразличны и ему придется выкарабкиваться самостоятельно. А он должен точно знать, что за ним сила — то есть вы. Вы его понимаете и любите независимо от того, какую оценку он получил и как к нему относятся учителя. Ведь бороться со школьной системой не просто сложно, а фактически невозможно. Родителям остается только изменить свое отношение к происходящему и ждать, когда же, наконец, закончится учеба.

И. Н Комкова, школьный психолог

ПЕРВЫЙ БУМЕРАНГ ПРИДУМАЛ МУЖИК, КОТОРОМУ БЫЛО ЛЕНЬ СТИРАТЬ НОСКИ, И ОН ИХ ВЫКИНУЛ.

Знаете ли вы, что…

● Частые перекусы вредны для зубов, даже если вы едите что-то несладкое и в небольшом количестве. Дело в том, что перекусывание повреждает зубы из-за кислоты, которую производит организм при частом употреблении маленького количества еды. Естественные защитные механизмы, которые предохраняют зубы от кариеса, рассчитаны на 3-5 приемов пищи в день.

● Справиться с зубным камнем поможет такое средство: смешайте по 4 ст. ложки сухих цветков липы и измельченных корзинок подсолнечника (без семян). Залейте 1 л воды и варите 30 минут на маленьком огне. Процедите отвар и как можно чаще полощите им рот.

● Кроме сладостей, причинить вред зубам может любая еда из картофеля. В ней содержится липкий крахмал, который долго остается во рту. В течение двух часов крахмал преобразуется в глюкозу. А это — идеальная питательная среда для кариозных бактерий. Поэтому даже после употребления любых содержащих крахмал продуктов надо чистить зубы.

ЧУДО–ЛОЖКА ПОМОЖЕТ РУКЕ НЕ ДРОЖАТЬ

Электронную ложку, которая не дает руке дрожать и помогает комфортно есть людям с тремором, изобрели ученые из США. Когда больной с тремором подносит эту ложку ко рту, электронное устройство, вмонтированное в ручку прибора, заставляет ложку совершать нужное движение. В результате больной может без стеснения принимать пищу вместе со здоровыми людьми. Ложка не только позволяет спокойно подносить пищу ко рту, но и уменьшает тремор.

ОТ ХРАПА — КОЛЬЦО НА МИЗИНЕЦ

В продаже появилось колечко на мизинец под названием «Спокойной ночи». Это украшение уменьшает или даже совсем избавляет хозяина от храпа. Изобрел его британец, саксофонист Майкл Картер Смит. Кольцо от храпа действует по принципу точечного массажа. Две выпуклости на кольце, активируя всего две точки у основания мизинца, заставляют человека дышать носом, а не ртом. Кольцо надевают на всю ночь.

ОЧКИ ДЛЯ«ЛЕНИВОГО ГЛАЗА»

Израильские доктора придумали очки для детей, у которых «ленивый глаз». Эта болезнь называется амблиопией. Она часто встречается у детей и приводит к снижению зрения. Обычно лечится наложением повязки на один глаз или каплями, чтобы ослабить зрение одного глаза и тем самым заставить «слабый глаз» развивать свои мышцы и нервные связи с головным мозгом. Так вот: в Израиле появились электронные очки, которые периодически делают каждую сторону то прозрачной, то нет, и создают ситуацию, когда малыш видит одновременно обоими глазами.

«Золотое мумие» Эвалар – это золотой стандарт Алтайского мумие!

• «Золотое мумие» от компании Эвалар – это 100% мумие алтайское очищенное, изготовленное по оригинальной технологии, которая позволяет максимально сохранить активно действующие вещества: витамины, аминокислоты и более 30 микро- и макроэлементов с высокой биодоступностью.

«Золотое мумие» Эвалар:

- способствует более быстрому восстановлению костной ткани при травмах
- усиливает процессы регенерации (самовосстановления) тканей
- повышает защитные силы организма

• Именно «Золотое мумие» Эвалар стало самым продаваемым в России – марка №1 среди БАД с мумие.

• **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.
Спрашивайте в аптеках!
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

ЭВАЛАР ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ум станет острее

Один час в день полезно помолчать

Односложно отвечайте только на прямые вопросы.

При этом окружающие вас люди не должны решить, что у вас ноет зуб или испортилось настроение. Ведите себя как обычно, улыбайтесь, просто не поддерживайте беседу и не комментируйте разговор других. Упражнение помогает понять, как много лишних слов вы говорите ежедневно. И как результат: ваша речь станет более взвешенной, а ум острее.

■ ЕСЛИ УКАЧИВАЕТ В ТРАНСПОРТЕ, ПОЖУЙТЕ ЩЕПОТКУ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ. СРАЗУ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ. ГЛОТАТЬ ЕГО НЕ НУЖНО — ПРОСТО ЖЕВАТЬ.

■ ЕСЛИ ВАС МУЧАЮТ КОШМАРЫ ПО НОЧАМ, ВОЗМОЖНО, ВЫ ПРОСТО МЕРЗНЕТЕ ВО СНЕ. ЧЕМ ХОЛОДНЕЕ В СПАЛЬНЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ УВИДЕТЬ ДУРНОЙ СОН.

Тест-диагностика

Пусть глаза отдохнут!

Нередко зрение ухудшается от того, что глаза элементарно устают. Разобраться в этом поможет тест. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Покраснели глаза.
2. Веки зудят и выглядят припухшими.
3. Появились мешки под глазами.
4. Чувствуете резь, зуд и жжение в глазах.
5. Время от времени возникают туман, пелена, рябь, радужные круги.
6. Вы стали раздражительны.
7. Предметы начинают расплываться и двоиться.
8. В последнее время часто болит голова.
9. Вы рассеянны, низкая работоспособность.
10. Жалуетесь на плохой аппетит.
11. Нарушен сон: уснуть очень хочется, но никак не удается.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Подсчитайте число ответов «да».

1-4. Слабая степень зрительной усталости. Устройте глазам профилактику. В течение всего дня не читайте, не работайте за компьютером и не смотрите телевизор.

5-8. Средняя степень зрительной усталости. Дозируйте зрительную нагрузку, принимайте витамины для глаз и делайте специальную гимнастику.

9-11. Высокая степень зрительной усталости. Зрительная работа сейчас противопоказана, а улучшающие зрение витамины и гимнастика просто необходимы. Если усталость не проходит, обратитесь к офтальмологу!

Лопнул сосуд...

КРОВОИЗЛИЯНИЕ В ГЛАЗНОМ БЕЛКЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБНАРУЖИВАЕТСЯ УТРОМ.

Оно выглядит ярко-красной полоской или пятном в уголке глаза, но может располагаться и в середине белка, но это случается реже. Боли, как правило, нет, и заметить кровоподтек можно, лишь взглянув в зеркало. Иногда он сопровождается жжением, но тут другая причина — конъюнктивит. Лопнуть могут сразу несколько сосудов. Но причины кровоизлияния в глазу могут быть и более серьезные.

* Кровоизлияние сосуда всегда говорит о резком скачке давления, а также об истонченной стенке капилляра, не выдержавшей напора крови. Это первый сигнал о том, что надо нормализовать давление, иначе недалеко и до беды.

* Причиной кровоизлияния в глазном белке может быть сахарный диабет. Это заболевание может долго развиваться без других внешних признаков, поэтому сдайте кровь на сахар.

* Сосуды могут лопнуть из-за стресса, нервного срыва, длительного плача, большой физической нагрузки накануне или резкого поднятия тяжести.

Если нет ничего серьезного, белок становится чистым, как правило, через 3 дня. Ускорить это можно, если пить отвар шиповника или морковный сок. В них много витаминов С и А, способствующих укреплению сосудов и здоровью глаз. Причем пить их надо через равные промежутки времени, например, каждые 4 часа.

Тем, кому не нравится ходить с кровоподтеком, нельзя пить много кофе и курить. Полезно есть апельсины, брокколи, шпинат, рыбу (а не жирное мясо). Также полезны орехи, свежая зелень — укроп, кинза, петрушка. Кроме этого, важно давать глазам покой: не напрягать за компьютером, телевизором, книгой. Не нервничайте, больше отдыхайте, ходите на природу.

Если красное пятно на белке не проходит самостоятельно, значит, у вас высокое внутриглазное давление. Это очень опасно, потому что провоцирует появление глаукомы.

И. Г. Лоскутов, офтальмолог, врач I категории

При анемии

■ ЕЖЕДНЕВНО ПО УТРАМ СЪЕДАЙТЕ ПО 100 Г НАТЕРТОЙ МОРКОВИ СО СМЕТАНОЙ ИЛИ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

■ СМЕШАЙТЕ 7 ЧАСТЕЙ МОРКОВНОГО И ПО 2 ЧАСТИ СВЕКОЛЬНОГО И ОГУРЕЧНОГО СОКОВ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20-30 МИНУТ ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 15-20 ДНЕЙ.

■ ЕШЬТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ СВЕЖЕГО КИЗИЛА И ЗЕМЛЯНИКИ.

■ СМЕШАЙТЕ 3 ЧАСТИ МОРКОВНОГО И 2 ЧАСТИ ШПИНАТНОГО СОКОВ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

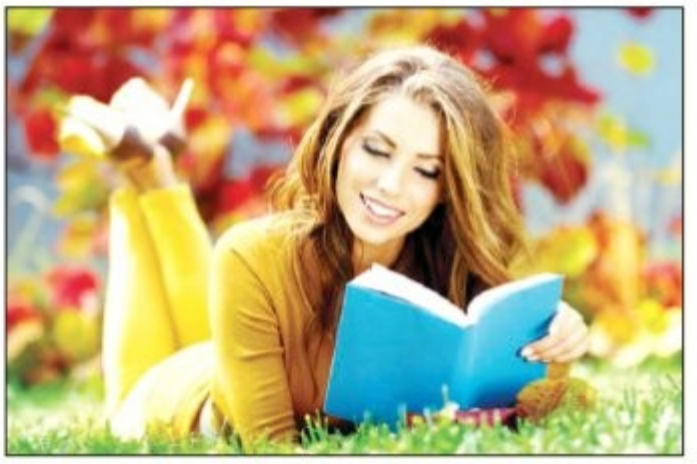
■ ВАРИТЕ ЩИ ИЗ ВЕРХУШЕК МОЛОДОЙ КРАПИВЫ (СВЕЖЕЙ ИЛИ СУШЕНОЙ): 1 ПРИГОРШНЯ ТРАВЫ НА 1 Л ВОДЫ.

Гигрома мешает надеть туфли

Лет пять назад мне на ногу упала тяжесть, и на стопе образовалась гигрома. Врач не назначил никакого лечения, так как она не росла. А год назад на то же место упала доска, и гигрома стала больше. Пока она меня не беспокоит, но мешает надеть туфли. Можно ли избавиться от гигромы, не прибегая к операции?

И. Новиков, Оренбург

Гигрома — это доброкачественное образование из мягких тканей, состоящее из капсулы и желеобразного содержимого. Чем больше количество такого содержимого и чем больше растягивается капсула, тем больше гигрома. Образуются гигромы на тыльной поверхности кистей или стоп, предплечий, и чаще всего после травм. Часто гигромы не причиняют беспокойства, кроме косметического дефекта. Однако, если они вырастают до больших размеров, во время физических нагрузок и ношения обуви могут появиться боли. Небольшую гигрому можно попытаться осторожно размять легкими массирующими движениями. Ни в коем случае нельзя делать согревающие процедуры, так как они могут спровоцировать рост гигромы. Если гигрома начинает расти и причинять боль, проводится операция под местной анестезией, гигрому удаляют вместе с капсулой. После операции руке или ноге необходим покой, для чего накладывают гипсовую лонгету или специальную повязку.



Не навреди

Носить линзы офтальмологи рекомендуют не больше 8 часов в день. Дело в том, что роговица глаза — единственная часть тела, которая питается кислородом не из крови, а из воздуха. Но линза перекрывает доступ к кислороду, отчего глаз начинает «голодать». Организм пытается сам справиться с недостатком питания. На роговице появляются кровеносные сосуды — чтобы по ним доставить в глаз кислород. В результате их возникновения роговица может стать непрозрачной, и человек ослепнет.

На приёме у хирурга — *Прикинь на себя*

Пришемила дверью палец

ПОДОЗРЕВАЕМ ПЕРЕЛОМ РЕБРА

Муж неудачно упал. У него немного болит бок. Подозреваем перелом ребра, но он отказывается идти к врачу. Говорит, что просто какое-то время не будет напрягать спину. Действительно ли с переломом ребра можно спокойно ходить и жить как раньше? И насколько это опасно?

Светлана, Барнаул

Человек с переломом ребра может спокойно ходить, причем даже без особой боли, если он принимает анальгетики. Перелом одного ребра совершенно не отличается по проявлениям от ушиба грудной клетки. Это создает немалые трудности в диагностике (рентген не всегда дает достаточную информацию при этих травмах). Поэтому вполне возможны ошибочные диагнозы: вместо ушиба грудной клетки часто выявляют перелом ребра, или наоборот. Но, к счастью, такая диагностическая ошибка не приводит к серьезным последствиям, поскольку лечение при обоих диагнозах одинаковое. Что касается второго вопроса, то перелом, безусловно, опаснее ушиба. При резком повороте или наклоне возможно смещение ребра и даже повреждение легкого. Поэтому в течение месяца никаких нагрузок!

УДАЛИТЬ ИЛИ СШИТЬ РАЗОРВАННЫЙ МЕНИСК?

У сына разрыв мениска. Врач настаивает на операции: удалить или сшить разорванный мениск. Соглашаться на операцию или есть шанс, что все само срастется?

О. Дубинина, Псковская обл.

Если оставить все, как есть, то фрагменты мениска будут мешать движению, и в дальнейшем это может привести к разрушению суставного хряща и развитию артроза. Удалять или сшивать разорванный мениск, решает врач. Если мениск можно сохранить, пусть частично, это надо сделать. Полностью его удалять есть смысл только тогда, когда имеются разрывы на нескольких участках или если они распространились по всему мениску. Предпочтительнее сшивать биорассасывающимися нитями. После такой операции около месяца придется держать ногу в полном покое, но зато после лечения движения в суставе будут полностью восстановлены.

ТРАВМЫ НЕ БЫЛО, А КОЛЕНО БОЛИТ

У мужа уже 3 месяца болит левое колено. Травмы не было. Он обследовался, делал УЗИ и рентген, но ничего страшного не нашли. Но колено продолжает болеть и хрустеть при нагрузке. Что это может быть и как лечиться?

Зоя М., Набережные Челны

Подобное состояние бывает при тендинозе связки надколенника (коленной чашечки). В этом случае связка, удерживающая надколенник, как бы обрастает солями. Болеют чаще молодые, физически активные мужчины. Предвестником тендиноза может быть воспалительный процесс в области коленного сустава, перенесенный на ногах. Внешне при этом заболевании больное колено ничем не отличается от здорового. И только при ощупывании иногда ощущается похрустывание в области надколенника.

Лечение заключается в приеме нестероидных противовоспалительных («Найз», «Ксефокам») и обезболивающих («Кеторол») препаратов, витаминов, ношении эластичного бинта или специального устройства (ортеза). Дополнительно надо делать физиопроцедуры (лазер, парафин), массаж и лечебную гимнастику. При сильной боли в коленном суставе врач может наложить гипсовый лонгет на 10-12 дней.

И. Н. Горлов, хирург, врач высшей категории

В горле застряла рыбная косточка...

Говорят, надо протолкнуть ее хлебной корочкой. А если горло все равно болит?

Людмила, Астраханская обл.

Протолкнули вы хлебом косточку или нет, может определить только лор-врач. А горло, вероятно, болит потому, что в нем осталась царапина. Если нет возможности показаться врачу, попросите кого-то из близких осмотреть ваше горло. И если в нем осталась кость, попробуйте удалить ее пинцетом. Более безопасно прополоскать горло отваром ромашки или календулы — мышцы глотки начнут сокращаться, и кость может благополучно выйти сама. Однако лучше все-таки обратиться к лору, потому что боль, вызываемая инородным телом, может усилиться из-за раздражения слизистой оболочки. Кроме того, застрявшая в горле кость нередко становится причиной развития гнойного процесса, провоцирует отек и даже затрудняет дыхание.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бабушкины рецепты

СОСНОВЫЕ ШИШКИ ЛЕЧАТ ЗОБ

Разрежьте вдоль на 4 части 20 спелых сосновых шишек. Залейте их 0,5 л спирта и настаивайте в керамической или стеклянной темной посуде в темном и прохладном месте 20 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. На ночь одну часть шишки выжмите на марлю или фланель и сделайте на щитовидную железу (зоб) компресс. Так делайте каждый день, пока не закончится настойка. После такого лечения всегда наступает положительный результат.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ

Залейте 1 стаканом кипятка 1,5 ст. ложки сухой мяты, настаивайте 15 минут, процедите. Добавьте 2 чайн. ложки меда, 1 чайн. ложку лимонного сока. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение недели. Курс повторяйте раз в месяц.

ЛИСТЬЯ СМОРОДИНЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

При ревматизме и подагре 1 ст. ложку измельченных листьев смородины (сухих или свежих) залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 3-4 часа, процедите и пейте в течение дня.

P. S. Черная смородина противопоказана при гепатите, тромбофлебите, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, повышенной кислотности желудка, а также после инфарктов и инсультов. Чрезмерное употребление ягод может привести к повышенной свертываемости крови.

СКЛЕРОЗ — ЭТО КОГДА НЕ ПОМНИШЬ, КОМУ ДЕНЕГ ДОЛЖЕН. А МАРАЗМ — ЭТО КОГДА ЗАБЫВАЕШЬ, КТО ДОЛЖЕН ТЕБЕ.

От бородавок

● **Компресс из ягод рябины.** Измельчите 1 ст. ложку ягод красной рябины, нанесите на бородавки и зафиксируйте пластырем или забинтуйте. Оставьте компресс на всю ночь. Курс — 21 день.

● **Лимонная маска.** Очистите 2 лимона, цедру нарежьте и залейте 100 мл столового уксуса. Накройте крышкой и оставьте на 8 дней, каждый день перемешивая настой. Процедите, смочите в нем ватный диск и привяжите к бородавкам на 2 часа. Лосьон применяйте по 3 раза в день в течение 2 недель.

● **Чесночный компресс.** Измельчите в чеснокодавке 1 головку чеснока, смешайте с 1 ст. ложкой топленого масла. Нанесите смесь на бородавку, закрепите пластырем и оставьте на всю ночь. Компрессы делайте каждый день до исчезновения бородавки.

Красный нос похож на грушу

Такая болезнь нередко поражает нос пьяниц, но может быть следствием попавшей инфекции.

Сначала на кончике носа появляется только краснота, потом она переходит на весь нос и даже щеки и часть лба. Если сразу не принять нужных мер, то за короткое время эта часть лица покрывается извилистыми венами, налитыми кровью, приобретает сизый оттенок. От прилива крови нос постепенно становится толще, объемистее, в нем разрастаются сальные железы, появляется блеск.

Если нос покраснел и превратился в грушу от пьянства, лечение одно: надо бросить пить и начинать умываться разными стягивающими средствами — отваром дубовой коры, салицилоихтиоловым мылом... Это может остановить болезнь.

Если время упущено и сосуды уже расширены, рекомендуется мазь известного доктора Алмазова. Ее состав: ихтиол, винный спирт, эфир этиловый (все взято в равных частях). Этой жидкостью 3 раза в день надо смазывать нос, используя кисточку. Если болезнь очень запущена, надо применить другое средство доктора Алмазова. Смешивают свиное сало, очищенную серу, белый мел, окись цинка (все по 5 г), затем добавляют камфору, перуанский бальзам (по 1,5 г). Эту мазь надо втирать в нос раз в день.

Красный нос хорошо излечивает гальванизация. Домашнее средство: при появлении красноты на носу на ночь привязывают тертую сырую картошку. Если краснота случайная, то она быстро пройдет.

А. П. Коротко, терапевт, врач высшей категории

На приёме у психиатра — *Есть такая болезнь*

Клаустрофобия

БОЯЗНЬ ЗАМКНУТЫХ ПРОСТРАНСТВ — САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ СТРАХ. ИМ СТРАДАЕТ 6-7% ЛЮДЕЙ, ЧАЩЕ — ЖЕНЩИНЫ.

Оказавшись в замкнутом пространстве — лифте, подвале, в метро, автомобиле, самолете, установке для МРТ, человек, страдающий клаустрофобией, начинает испытывать панику: выступает холодный пот, начинается сильная дрожь, головокружение, тошнота, перехватывает дыхание, усиливается пульс, повышается давление. Такие люди никогда не садятся в лифты, всюду оставляют двери открытыми, опасаются большого скопления народа и даже под угрозой расстрела не окажутся внутри барокамеры.

Вместо того чтобы паниковать, сконцентрируйте взгляд в какой-нибудь точке и начните глубоко, ровно, но часто дышать.

К сожалению, волшебной таблетки, которая бы раз и навсегда избавила человека от страха, не существует. Но справиться с фобией все-таки можно, главное — осознать ее причину. Если не найти причину возникновения боязни, то говорить об избавлении от фобии нельзя. Ведь без этого, даже вылечив клаустрофобию, человек со временем приобретет другой страх. И это превратится в замкнутый круг.

Есть много способов избавиться от боязни замкнутого пространства. Вот некоторые из них.

1 **Лечить подобное подобным.** Столкнувшись лицом к лицу со страхом, человек должен понять, что его опасения напрасны.

2 **Считаем ступеньки.** Вместо того чтобы паниковать, сконцентрируйте взгляд в какой-нибудь точке и начните глубоко, ровно, но часто дышать. При этом можно мысленно считать ступеньки воображаемой лестницы. Или включите фантазию и представьте себе, например, берег моря, пляж, лесную поляну... Многим помогают физические упражнения: разогреваясь, мышцы сжигают адреналин — гормон стресса. А еще можно умыться холодной водой, размять кисти рук и шею, пососать леденец, сделать легкие взмахи руками...

3 **Лекарства.** Уменьшают чувство тревоги, паники антидепрессанты, психотропы, нейролептики. Они предотвращают приступы страха, но имеют лишь вспомогательное значение. Сильно действующие на психику медикаменты лучше не принимать. Допустимо пить настойку валерианы, препараты брома, некоторые безопасные транквилизаторы.

4 **Время лечит.** Известны случаи неожиданного самоизлечения от клаустрофобии. Причем чем старше человек, тем выше вероятность его выздоровления. Часто во второй половине жизни симптомы болезни уменьшаются или исчезают сами собой.

Е. И. Данилова, психиатр, врач I категории

Пригодится

■ **ЗАМУЧИЛИ МОЗОЛИ?** ВЫМОЧИТЕ ЛУКОВУЮ ШЕЛУХУ В ВИННОМ УКСУСЕ В ТЕЧЕНИЕ 2 НЕДЕЛЬ, НАЛОЖИТЕ НА МОЗОЛЬ И ЗАВЯЖИТЕ НА ВСЮ НОЧЬ.

■ **ОТ ЛИШАЯ.** 100 Г СВЕЖЕГО УКРОПА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 КГ МЕДА, ДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 1 ЧАС, ПОМЕШИВАЯ. ПРОЦЕДИТЕ, ОСТАТОК ОТОЖМИТЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ВИДЕ МАЗИ.

Чистый прополис

На приёме у терапевта

Слышала, что при зашлакованности организма возникают разного рода аллергии. Говорят, что хорошо очищать организм прополисом. Как это делать?

И. Н. Шишкова, Орловская обл.

Прополис в чистом виде или в смеси с любым компонентом (масло, молоко, спирт) полезно регулярно принимать как кровоочистительное средство при заболеваниях крови, органов и систем всего организма, пораженных бактериями, вирусами и различными грибками.

* Чистый (очищенный) прополис принимайте по 3-5 г 3-5 раз в день за час до еды, продолжительно жуя, а потом глотая.

* Принимайте 30%-ную настойку на 96-70°-ном спирте (ее можно купить в аптеке) по 1/2-1 чайн. ложке, разведя в 1/2 стакана теплого молока, 3-5 раз в день за час до еды.

* Ешьте 10-15%-ное прополисное масло по 20-30 г с хлебом 3-4 раза в день за час до еды. Для приготовления прополисного масла 1 кг несоленого сливочного масла доведите до кипения в эмалированной посуде, снимите кастрюлю с огня и положите в нее 200-300, а еще лучше 500 г очищенного и измельченного на мелкой терке прополиса. Чтобы масса стала однородной, тщательно мешайте ее в течение 20-30 минут при температуре 80°С. В теплом виде отфильтруйте через марлю и мешайте до полного остывания. Масло готово.

С. П. Муратова, терапевт, врач I категории

ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ — ЧТОБЫ КОСТИ СТАЛИ КРЕПЧЕ ГОР!

- Горный кальций — это единственный комплекс, сочетающий в 1 таблетке кальций, горное мумие и витамин $Д_3$.
- Доказано: именно такое сочетание обеспечивает лучшее усвоение кальция и способствует более быстрому восстановлению костной ткани при травмах.
- Горный кальций с мумие способствует укреплению костной ткани в любом возрасте.
- На 100% удовлетворяет суточную потребность организма в кальции и в витамине $Д_3$.
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

АКЦИЯ! При заказе на сайте www.evalar.ru или по телефону 8-800-200-52-52 любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября. Спрашивайте в аптеках!

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

В ВЕТЕРИНАРНЫХ АПТЕКАХ

Таблетка для мозгов

ЧТОБЫ ВЗБОДРИТЬСЯ, НЕМЕЦКИЕ СТУДЕНТЫ ПЬЮТ НЕ ТОЛЬКО КОФЕ.

Для поднятия тонуса

Каждый пятый учащийся для поднятия тонуса принимает стимуляторы. Самые распространенные — риталин, модафинил и кофеин в таблетках. Кроме того, на химический допинг легко подсесть. Облегчить жизнь учащихся взялись бывшие студенты Лейпцигского университета, чьей специализацией были экология и производство биологически чистых продуктов. Они наладили выпуск «коктейля для ума» на растительной основе. Главная составляющая напитка — известное индийское растение брахми. Оно пользуется славой стимулятора для памяти и очень популярно среди студентов в Индии. Концентрат брахми горький, в него ребята добавляют зеленый чай и другие растительные добавки, улучшающие вкус напитка. Скоро «коктейль для ума» можно будет купить в любом продовольственном магазине Германии.

Какие рекомендации для поддержания тонуса учащимся дают врачи?

* При физической и психической усталости хорошо помогают витамины группы В: B_6, B_{12} в комбинации с фолиевой кислотой. Причем витамины лучше принимать курсом в виде инъекций — так они поступают непосредственно в кровеносную систему, что ускоряет производство серотонина и мелатонина. Эти гормоны улучшают физическое состояние организма, память и способность к концентрации внимания.

* Кроме того, доктора советуют употреблять больше продуктов, содержащих магний. Его много в черном рисе, отрубях, морской капусте, черносливе и кураге. И еще ребята должны больше времени уделять спорту. Бег на свежем воздухе улучшает кровообращение, поддерживает трудоспособность. Важно обращать внимание и на биоритмы организма.

* Большинство людей в первой половине дня более трудоспособны. Хорошее время для учебы также с 16 до 21 часа. И обязательно надо бывать на свежем воздухе: пробежка в парке и прохладный душ после нее должны войти в привычку. Это гораздо эффективнее, чем химические стимуляторы.

ВОДКА СО ЛЬДОМ ВРЕДИТ ПОЧКАМ, РОМ СО ЛЬДОМ ВРЕДИТ ПЕЧЕНИ, ДЖИН СО ЛЬДОМ ВРЕДИТ МОЗГУ. КТО БЫ МОГ ПОДУМАТЬ, ЧТО ЭТОТ ЛЕД ТАКОЙ ВРЕДНЫЙ!

Стахис вместо таблеток

● Стахис снижает давление при гипертонии, помогает при легочных заболеваниях, нормализует содержание сахара в крови, применяется как успокаивающее. 2 ст. ложки сухих или свежих листьев стахиса залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 8 часов и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 10-15 минут до еды.

● Хорошо по утрам натощак съедать слегка отваренные в подсоленной воде (хватит и 5 минут) клубеньки стахиса, запивая любым овощным соком.

● Клубни не содержат крахмала, поэтому являются идеальным продуктом питания для больных сахарным диабетом.

ЛАПША из писем читателей

Все ломается: чувства, люди, утюг. Особенно утюг меня расстроил. Вот уж от него не ожидал!

Олег, Н. Новгород

Дождь идет третий день. У жены депрессия, все время смотрит в окно. Если дождь завтра не кончится, придется пустить ее в дом.

Иван Н., Екатеринбург

После того как ученик матюкнулся на уроке, трудовик выгнал его со словами: «Иди, я научил тебя всему, что знаю!»

Ольга, Московская обл.

Беда, как известно, не приходит одна. У девушки с маленькой грудью аллергия на капусту.

Ирина, Орловская обл.

Ищем причину — *Авторитеты дают советы*

Немеет палец

Вроде бы нет веской причины для обращения к врачу, но, если большой палец на левой руке немеет систематически, стоит задуматься.

ОНЕМЕНИЕ пальцев рук и ног бывает при нарушениях кровообращения, и тогда рано или поздно все равно может потребоваться консультация доктора и лечение.

Онемение большого пальца на руке (иногда среднего или указательного) можно объяснить элементарным защемлением нерва из-за неудобного положения тела во время сна. Это может сигнализировать и об остеохондрозе шейного или грудного отдела позвоночника. Сопровождается это и болями в области предплечья, плеча и шеи и слабостью в руках. Очень похожая картина с потерей чувствительности пальцев рук бывает при невралгии нервного сплетения плеча или проблемах с локтевым суставом.

А вот онемение мизинца и безымянного пальца, особенно ночью во время сна, — веский повод обратиться к кардиологу. Такие знаки — предвестники инсульта. Онемение и «мурашки» в пальцах бывают при сахарном диабете и стенокардии. Если в прошлом у вас была травма локтя, то через некоторое время может неметь большой палец на левой или на правой руке, в зависимости от того, где было повреждение.

Пока не установлена причина онемения, попробуйте помочь своим суставам и сосудам. Употребляйте как можно меньше соленой, жирной и острой пищи, пейте больше жидкости — травяных чаев, фруктовых и овощных отваров, минеральной столовой воды, соков. В ежедневном рационе должны быть орехи, кунжут, бананы. По возможности откажитесь от курения и алкогольных напитков. Следите за погодой, не допускайте переохлаждения. В сырые, ветреные дни надевайте на руки перчатки. Если вынуждены много работать руками, каждые 40 минут давайте им отдохнуть, чтобы восстановилось кровообращение. Вечером делайте массаж пальцев рук, локтей и запястий с использованием масла виноградных косточек или зародышей пшеницы.

О. И. Бутова,
невролог,
врач высшей категории

На каждый день

■ ОБОЖГЛИСЬ? ЗАСЫПЬТЕ ПОСТРАДАВШИЙ УЧАСТОК КОЖИ МУКОЙ ЛЮБОГО СОРТА, ВИДА И ПОМОЛА. НЕМНОГО ПОТЕРПИТЕ, И ВСКОРЕ БОЛЬ И ЖЖЕНИЕ ПРОЙДУТ.

■ КАК ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ПЕЙТЕ ЧАЙ С КРАПИВОЙ И МЕДОМ ПО 1-2 ЧАШКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА ПРИНИМАЙТЕ СОК КРАПИВЫ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 3-5 РАЗ В ДЕНЬ.

Прикинь на себя — *Намотай на ус*

Как стать жаворонком

ТЕ, КТО РАНО ВСТАЮТ, КАК ПРАВИЛО, ДОБРЫЕ И ВЕСЕЛЫЕ ЛЮДИ. КАК ПРЕВРАТИТЬСЯ ИЗ СОВЫ В ЖАВОРОНКА?

1 **Высыпайтесь.** Человеку ежесуточно необходимо 7-9 часов сна. Не засиживайтесь допоздна, вовремя выключайте компьютер и ложитесь спать. Тогда вставать рано будет гораздо проще.

2 **Вырабатайте режим.** Заводите будильник каждый день на одно и то же время (даже в выходные!). Постепенно привыкнете и будете открывать глаза еще до сигнала часов.

3 **Начните с малого.** Если вы решили, что впредь будете вставать в 6 утра, то не ставьте будильник сразу на этот час. Приучайте организм к новому режиму сна и отдыха постепенно: сначала установите таймер на 8, потом на 7:45, затем на 7:30 и т. д., каждый день сдвигайте стрелку на 15 минут, пока, наконец, не достигнете желаемого времени.

Просыпаться с первыми лучами солнца не просто реально, но и даже очень полезно.

4 **Никаких отсрочек.** Многие сони, услышав звонок будильника, на автомате, даже не открывая глаз, жмут кнопку «Повторить через 10 минут». Самые невозмутимые умудряются так урвать еще полчаса, а то и час сна. Но если решили стать жаворонком, от этой привычки придется избавиться — поставьте будильник подальше от кровати и отключите функцию повтора.

5 **Поставьте на будильник успокаивающую мелодию.** Говорят: есть у тебя любимая песня, а потом ставишь ее на будильник — и нет у тебя больше любимой песни. Чтобы подобного не происходило, подберите для будильника легкую успокаивающую мелодию, желательно без слов.

6 **Не зашторивайте окна.** Просыпаться гораздо проще, когда за окном уже светло. Не закрывайте на ночь жалюзи, не задергивайте шторы, и тогда, быть может, вас разбудят первые ласковые лучики света.

7 **Завтракайте.** Чашка кофе придаст бодрости, но не зарядит энергией. Необходимый энергетический заряд может дать пища, поэтому, проснувшись, не забудьте позавтракать, даже если не хочется.

8 **Занимайтесь спортом.** Утренняя пробежка не оставит от сна и следа, а несколько простых упражнений придадут сил и энергии на весь день.

9 **Балуйте себя.** Придумайте какое-нибудь «баловство», которое будет доступно вам лишь по утрам. Например, горячая ванна с солью или жутко калорийные блинчики со взбитыми сливками на завтрак. Это будет для вас дополнительным предлогом вставать рано.

10 **Просто делайте это!** Есть такое слово «надо». И если вы решили стать жаворонком, вы просто обязаны каждое утро выбираться из постели и прогонять сон.

Хмельное масло поможет суставам

Замучил шейный остеохондроз — три недели боль отдавала под лопатку и в правую руку от плеча до кисти. Медсестра подсказала, что в таких случаях помогает хмельное масло. По ее рекомендации я заполнила пол-литровую банку шишками хмеля, доверху залила растительным маслом. По рецепту шишки нужно настаивать 2 недели, но я начала использовать средство уже через 2 дня, когда масло поменяло цвет, — не выдержала. Растирала суставы и мышцы, делала аппликации: смачивала в хмельном масле салфетку, накладывала на шею, сверху — лист бумаги (никакой пленки!) и закрепляла тканью. Можно делать такие обертывания и на колени, и на поясницу. Пусть этот рецепт поможет тем, кто болеет!

В. Полякова,
Краснодарский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Идём пешком!

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ТАКАЯ ПРОГУЛКА.

*** Предотвращает рак кишечника.** Исследования показывают: физически активные люди меньше рискуют заболеть раком толстой и прямой кишки. Для профилактики опухолей достаточно ходить всего полчаса в день. Но пристраститься к прогулкам нужно не в 50 лет (обычно в этом возрасте возникает рак толстой и прямой кишки), а еще в молодости.

*** Нормализует давление.** При малоподвижном образе жизни кровь в основном циркулирует в брюшной полости и грудной клетке. Во время ходьбы 80% крови устремляется к рукам и ногам. Это ведет к снижению артериального давления, уменьшает риск гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы получить эффект, нужно ходить по 30-40 минут в день 5 раз в неделю в чуть ускоренном темпе.

*** Снижает риск варикоза.** При ходьбе активно сокращаются мышцы голени. Они сжимают вены, расположенные в их толще, благодаря чему кровь выталкивается вверх. Это помогает избежать ее застоя, накопления в венах, растягивания стенок сосудов. Для профилактики варикоза нужно ходить как минимум 30 минут в день. А в дополнение к этому надо чаще вставать с дивана и разминаться.

*** Укрепляет кости.** Во время ходьбы кости лучше усваивают кальций. К тому же мышцы, прилегающие к костям, сокращаясь при движении, давят на них, и это способствует укреплению скелета. А еще ходьба укрепляет мышцы и связки, которые помогают поддерживать равновесие. Это снижает риск падений и, как следствие, переломов.

*** Снимает стресс.** Во время ходьбы расходуются адреналин и кортизол — гормоны, которые выбрасываются в кровь в стрессовых ситуациях. А еще вырабатываются эндорфины, улучшающие работу мозга и повышающие настроение. Для нервной системы полезна даже пятиминутная прогулка.

Ходьба не так травматична, как бег. Она меньше нагружает сердце и суставы, которые у полных людей и без того страдают.

Каждый год заготавливаю тёрн и добрым словом вспоминаю дедушку, который научил нас лечиться им

АЙБОЛИТ

В молодости мы с мужем часто ездили в отпуск к его родителям в донские края. Дедушка Василий Леонтьевич — известный знахарь станицы — посылал нас в лес собирать терн. Потом мы его перебирали, мыли. Дедушка насыпал немного сахара, сверху брызгал водкой — готово и лекарство, и десерт. Зимой пальчики оближешь! Так я узнала, что терн нормализует обмен веществ, выводит из организма токсины и тяжелые металлы. Свежие ягоды полезны для профилактики атеросклероза — в сезон надо съедать по 1/2 стакана терна 2-3 раза в день между приемами пищи.

У нашей дочери однажды открылся понос. Дедушка с 1/4 стакана свежих ягод снял кожицу и заставил ее есть 2 раза в день за полчаса до еды. Диарею как рукой сняло!

Потом мы узнали, что у терна лечебные не только ягоды, но и листья. Отвар из них лечит нефрит, цистит, а также кожные заболевания (например, экзему). У моей одноклассницы была экзема. Дала ей рецепт: 1 ст. ложку листьев терна залить 1 стаканом кипятка, настаивать час, процедить, отжать листья и принимать по 3 ст. ложки настоя 4-5 раз в день за 20 минут до еды до улучшения состояния.

У моей свекрови отекали ноги. Дедушка брал 1 ст. ложку свежих листьев терна, заливал кипятком в заварочном чайнике, настаивал, и она пила как чай в течение дня. Состояние ее улучшилось.

У меня в саду растет кустик терна, только он крупнее лесного, который мы когда-то собирали. Каждый год заготавливаю его и добрым словом вспоминаю дедушку, который научил нас любить свой край, собирать целебные растения и лечиться ими.

Л. С. Быкадорова, Волгоград

Сам себе доктор

ПАЛЬЦЫ РУК ПОТРЕСКАЛИСЬ?

Налейте в тазик горячей воды, добавьте сухой горчицы, размешайте и парьте руки 15-20 минут, добавляя горячую воду по мере остывания. После этого руки вытрите насухо, смажьте жирным кремом, наденьте хлопчатобумажные перчатки. Такую процедуру желательно делать на ночь. Курс — 8-10 ванночек.

ОТ УШИБА — СОЛЕВОЙ КОМПРЕСС

Чтобы снять боль при ушибе, растворите 1 ст. ложку соли в 1 стакане теплой воды. Смочите в растворе кусочек шерстяной ткани, хорошо отожмите и приложите к больному месту. Сверху укройте полиэтиленовой пленкой и утеплите. Достаточно сделать 2-3 компресса.

ЛЕЧИМ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Смешайте 100 г меда, по 100 мл спирта и соков редьки, свеклы и моркови. Процедите через марлю, настаивайте в темном прохладном месте 3 дня. Пейте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывайте. Курс лечения — 5 дней.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ПРИ ПОДАГРЕ

При подагре приготовьте спиртовую настойку из измельченных молодых веточек осины, предварительно удалив верхний слой коры. На 1 часть сырья возьмите 10 частей 70%-ного спирта, настаивайте 10 дней. Принимайте по 25-30 капель, разведенных в небольшом количестве воды, 3 раза в день.

Лечебная гимнастика

Бо-ольшой живот!

Эти упражнения помогут похудеть в области живота. Особенно это важно для мужчин. Их выполнять под силу даже в домашних условиях. Однако тренировки должны быть регулярными, а их продолжительность — не менее 20 минут в день.

1. Сядьте на пол, ногами упритесь в неподвижный устойчивый предмет и совершайте наклоны в стороны, назад и вперед, при этом выпрямив руки над головой. Это своеобразная разминка, она подготовит мышцы к дальнейшей работе.

2. Лежа на полу поднимайте обе ноги под углом 90 градусов. Колени не должны сгибаться, а верхняя часть тела отрываться от земли. Темп — быстрый, но все движения не должны быть смазанными. Количество повторов — начиная от 15 (с каждым днем прибавляйте по 2-3 подъема).

3. Лежа на спине, обхватите руками затылок, а локти отведите назад. Из этого положения подтяните правое колено к груди и одновременно подведите к нему левый локоть, а затем плавно соедините левое колено с правым локтем. Выполняйте не менее 20 раз.

4. Лежа на полу выпрямитесь, ноги слегка согните в коленях, приподнимайте таз на максимально возможную высоту, зафиксируйте на 10 секунд и медленно опуститесь. Повторите 15 раз. Это упражнение не только подтягивает живот, но и укрепляет мышцы ягодиц и ног.

5. Лежа, руки на затылке, локти отведены назад, ноги слегка согнуты в коленях и опираются на пятки, носки направлены вверх. Не опуская стоп, поднимите плечи над полом примерно на 20 см. Начинайте упражнение с 8 раз, постепенно увеличивайте количество до максимально для вас возможного, не вызывающего неприятных ощущений или боли.

6. Поднимите ноги и, скрестив стопы, держите вертикально. Ягодицы соприкасаются с полом, руки за головой, локти отведены назад. Теперь поднимите плечи над полом примерно на 30 см и снова опустите. Выполняйте упражнение с 8 раз.

7. Слегка приподнимите голову, согните ноги в коленях и подтяните к груди так, чтобы ягодицы оторвались от пола. Затем снова опустите ноги на пол. Важно, чтобы во время упражнения часть спины оставалась на полу.

8. Лежа на спине, согните ноги в коленях, ступни поставьте на пол, руки вытяните за голову, приподнимите верхнюю часть туловища примерно на 20 см над полом, следите, чтобы руки оставались на одной линии с ушами.

P. S. Тренировка мышц живота способствует не только сжиганию жира, но и улучшает кровообращение в организме и массирует кишечник. А это улучшает работу самого кишечника и нормализует стул, прекращает запоры и понос.

Если вы хотите, чтобы живот стал меньше, прежде чем приступить к гимнастике, необходимо сесть на диету. Физические упражнения прокачают ваш пресс, и у вас будут сильные мышцы, но их никто не увидит под слоем жира! Для начала пересмотрите свой рацион.

Для вас, мусью

Под запретом: мучные, жареные продукты, колбасы и консервы, шоколад, сахар, мед, варенье, алкоголь, в том числе пиво.

На замену: привычные молочные и кисломолочные продукты замените обезжиренными; красное мясо замените мясом птицы.

Ешьте: морепродукты и рыбу, овощи, орехи, яйца, пейте зеленый чай.

Питаться необходимо небольшими порциями 5-6 раз в день.

Вы всегда знали, что у вас есть потенциал.
Не пора ли высвободить его?
КУПИТЕ И ПРОЧТИТЕ КНИГУ
Л. Рона Хаббарда
ДИАНЕТИКА
СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О РАЗУМЕ
ЦЕНА: 725 руб. БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ
НП «Центр по распространению технологии Дианетики и Сайентологии» ОГРН 1057747715409
Книжный магазин: г. Москва, м. «Курская», переулок Костомаровский, 6.
Время работы: 10:00-20:00
РЕКЛАМА 001236

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
современная инновационная помощь в трудных и запущенных случаях детям и взрослым
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТЫ, НЕВРОЗЫ,
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ЭПИЛЕПСИЯ, ШИЗОФРЕНИЯ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. (ост. м-н "Зимний") www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.
РЕКЛАМА 001237

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!
Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!
Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!
В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!
РЕКЛАМА 001170
тел. 8-800-707-71-33
НЕ ВЛЕЧЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ОРЕПОХМ
Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Прикладные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

По утрам появляется горечь во рту

ГОРЬКИЙ ПРИВКУС МОЖЕТ ПОЯВЛЯТЬСЯ ПО УТРАМ, ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ. ИНОГДА БЕСПОКОИТ ПОСТОЯННО, НО ЭТО НЕ ВСЕГДА СВЯЗАНО С КАКИМИ-ТО ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Основные причины

* После застолья, если вы съели много жирной и жареной пищи. В этом случае печень и желчный пузырь испытывают повышенные нагрузки.

* Употребление большого количества спиртных напитков также перегружает желчевыделительную систему.

* После приема антибиотиков и препаратов от аллергии: эти лекарства способны нарушить работу кишечника.

Если же сильная горечь во рту постоянна, это повод для скорейшего визита к терапевту или гастроэнтерологу.

Хронический холецистит

Это воспаление стенки желчного пузыря. Горечь во рту и обложенный язык желтого цвета — характерные для него признаки. Но есть и другие симптомы.

* Холецистит обостряется после жирной и жареной пищи, стрессов, больших физических нагрузок, тряски и вибрации. Тогда и горечь становится сильнее.

* Боль под правым ребром.

* Нередки тошнота и рвота. При этом в рвотных массах обнаруживается примесь желчи.

* Иногда нарушается пищеварение, в животе дискомфорт и вздутие, бывают поносы и запоры.

* Повышается температура тела, человек чувствует себя плохо.

Дискинезия желчевыводящих путей

Нарушается тонус и моторика мышечного слоя стенки желчного пузыря и желчевыводящих протоков. Человека беспокоит горький привкус во рту и боли.

* При гипокинетическом типе дискинезии желчевыводящих путей стенка желчного пузыря сильно расслаблена, поэтому боли продолжительные, тупые и ноющие.

* При гиперкинетическом типе, напротив, стенка желчного пузыря находится в тонусе, поэтому боль острая, колющая, возникает в виде приступов.

Желчекаменная болезнь

Сопровождается образованием камней в желчном пузыре, горьким вкусом во рту, сильными болевыми приступами. Человек не может найти такого положения тела, при котором боль хотя бы немного стихла. Сопровождается тошнотой и рвотой, повышением температуры тела, желтушностью кожи.

Заболевания желудка и кишечника

Кисло-горький вкус во рту — один из симптомов гастрита, язвенной болезни, гастроэзофагеального рефлюкса, дуоденита, энтерита, колита, дисбактериоза.

Заболевание ротовой полости — галитоз

Горький вкус во рту сопровождается неприятным запахом изо рта, сухостью языка и белым налетом на языке. Развивается в результате чрезмерного размножения микроорганизмов, которые обитают на языке, зубах и деснах. Горько во рту бывает при гингивите, пародонтите, кариесе.

Беременность

Горечь во рту бывает при беременности, особенно на поздних сроках. Причин две.

* В организме беременной выделяется большое количество гормона прогестерона. Он отвечает за расслабление матки, а также полых органов, в том числе и желчного пузыря. В итоге желчь начинает проникать в желудок и пищевод.

* Когда матка достигает больших размеров, она начинает поджимать снизу внутренние органы, нарушает их функционирование.

Но если горечь во рту во время беременности сильная и беспокоит часто, это может быть сигналом какого-либо заболевания печени и желчевыделительной системы.

Что делать, если беспокоит горечь во рту?

Лекарства назначает только врач. Существует немало и народных средств. Например, слабый раствор соды, отвары корня аира и картофельный. Но лучше не экспериментировать без точного диагноза.

При авитаминозе

● Наполните бутылку почти доверху сырой тертой красной свеклой и залейте ее водкой. Настаивайте 12 суток. Пейте по 1 рюмке перед едой как тонизирующее средство, особенно для восстановления сил после болезни.

● Растворите 2 ст. ложки меда в 300 мл кипяченой воды, отожмите туда сок из 1 кг моркови и 1 лимона. Все смешайте и выпейте в течение дня в 3-4 приема.

● Протрите через сито 700 г ягод черной смородины и добавьте медовый сироп: в 0,5 л кипяченой воды растворите 6 ст. ложек меда. Эту порцию выпейте в течение 2 дней. Храните в холодильнике.

От энуреза

● Немецкие урологи нашли способ борьбы с ночным мочеиспусканием. Люди, которые страдают энурезом, должны перед сном съесть несколько кусочков кураги или чернослива. Мякоть этих сухофруктов хорошо впитывает воду и уменьшает нагрузку на почки и мочевой пузырь.

● Полезно съедать перед сном ложечку меда. Он оказывает успокаивающий эффект и задерживает жидкость в организме. Можно также съедать перед сном кусочек селедки для удерживания в организме жидкости.

● «Хождение» на ягодицах укрепляет мышцы тазового дна и стенки мочевого пузыря. Надо сесть на пол, ноги выпрямить, поочередно продвигать ноги вперед, сокращая мышцы ягодиц. Пройдитесь вперед 2 метра, а потом таким же образом вернитесь назад.

Болит в паху...

Женские проблемы

БОЛИ МОГУТ БЫТЬ ОСТРЫМИ, ТУПЫМИ, ПУЛЬСИРУЮЩИМИ, ТЯНУЩИМИ, НОЮЩИМИ.

1 Чаще всего они возникают, если в органах малого таза и мочеполовой системе появилась инфекция. Такой же симптом может быть и при паховой грыже, воспаленных лимфоузлах, внематочной беременности, почечных камнях, кистозных образованиях на яичниках. Спровоцировать болезненные ощущения в области паха способны заболевания кишечника, гинекологические воспаления, расстройства нервной системы, злокачественные опухоли, болезни позвоночника.

2 У беременных боли в паху возникают от размягчения костей таза непосредственно перед родами, а также могут быть из-за растяжения связок, которыми матка прикреплена к внутренним стенкам таза. В этой ситуации помогает бандаж. Нередко боль в паховой области у беременной женщины связана с недостатком в ее организме кальция. В этом случае врач может назначить гомеопатические препараты, способные снять боли.

3 Паховые боли могут возникать регулярно перед месячными. Связаны они, как правило, с гормональной недостаточностью. Если боль не очень сильная, с ней можно справиться, приняв таблетку обезболивающего препарата. Если же боли в паху перед месячными сильные, необходимо проконсультироваться с гинекологом.

* Безобидными боли в паху бывают только тогда, когда связаны с ежедневной напряженной работой мышц и серьезными физическими нагрузками. Во всех остальных случаях при первых проявлениях неприятных ощущений в паху следует немедленно обратиться к врачу и пройти обследование, чтобы поставить правильный диагноз и начать лечение.

* Травмы, вызывающие боль в паху, могут быть весьма опасны, поэтому не следует откладывать их лечение.

* Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением и прибегать к рецептам народной медицины, иначе не избежать проблем со здоровьем.

Долечу радикулит — и поженимся!

Физкабинет. Мы, пациенты, принимаем процедуры в разгороженных тканью кабинках и бурно дискутируем на тему здоровья. Дамы в основном говорят, что для общего оздоровления женского организма нужно обновить ауру путем стрижки или окраски волос, а мужчины считают, что нужно сходить налево. Причем врач на их стороне. Начинаю психовать: «Да сейчас бегемота завести легче, чем любовника. Где в нашем возрасте можно познакомиться?» Тут зашевелилась соседняя ширма: «Ты пару дней можешь подождать? Вот долечу свой радикулит — и с превеликим удовольствием...»

Ольга, Тамбов

Не только мои тяжести хочу взвалить на вас...

Прочитала в вашей газете, что можно переложить на ваш стол все тяжести сердца. Если уж ложите тяжести других, то и мои положите, а это — хвори, долги, неудачи всякие, грехи, содеянные мной, начиная с юности до сего часа. А то ведь так давят, что силушки и мочи никакой нет. Да и не только мои тяжести хочу взвалить на вас, но и дочери моей, и внука. Уж взваливать так взваливать. Так что снимаем мы со своих сердец долги, а из телес наших болезни, невезения, беды, страхи, бессонницу и прочие печали и ложим их на ваш стол, ибо сказано: «Друг друга тяготы несите». Вот свалила все это на вас — и легкота!

Тамара Петровна, Хабаровск

Сам себе доктор — *Прикинь на себя*

Лечимся можжевельником

Хвоя можжевельника очищает воздух от бактерий, ванны с ней снимают аллергический зуд. А чем полезны ягоды?

* При простуде и кашле 10-15 ягод залейте в кастрюле 1 л крутого кипятка, настаивайте 5 минут под крышкой. Дышите целебным паром — нос прочистится, из легких лучше будет отходить мокрота. Или 2 ст. ложки измельченных ягод залейте 1 стаканом кипятка, варите на слабом огне под крышкой 5 минут и пейте по 2 чайн. ложки 4-5 раз в день.

* При цистите как мочегонное и противомикробное средство: 1 чайн. ложку ягод залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* При боли в суставах и пояснице принимайте ванну с можжевельником: 1/2 стакана ягод (можно добавить измельченную хвою) залейте 1 л кипятка, варите 10 минут на слабом огне, настаивайте полчаса. Процедите, отожмите сырье и вылейте в теплую ванну (именно теплую — горячая может ухудшить состояние).

* Мазь для суставов. Сухие ягоды можжевельника разотрите в порошок, смешайте с таким же количеством растертых в порошок лавровых листьев и сливочного масла. Полученной мазью смажьте больные суставы, сверху накройте полиэтиленовой пленкой и утеплите шарфом. Мазь хорошо снимает воспаление, храните ее в холодильнике.

Н. С. Мурашко, травник

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

От трофических язв

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ — ЭТО ДЛИТЕЛЬНЫЕ, С ТРУДОМ ЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ. БОЛЕЗНЬ МОЖЕТ ОСЛОЖНЯТЬСЯ ВТОРИЧНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ — РОЖИСТЫМ ВОСПАЛЕНИЕМ.

Симптомы. Кожа вокруг язвы отечная, уплотненная. Часто бывает мокнущая экзема, дерматит.

Традиционные методы лечения. Главное в лечении — устранить причины, вызывающие язву, например варикозную болезнь. Хорошо очищает язву ультразвук, лазер. Врач назначает препараты, способствующие заживлению раны, улучшающие циркуляцию крови.

Рецепты народной медицины

* При открытых язвах помогают чесночные припарки или компрессы. Многослойную марлю или махровое полотенце намочите в горячем отваре чеснока, отожмите лишнюю жидкость и сразу же приложите к больному месту. На припарку или компресс положите сухую фланелевую повязку и грелку или бутылку с горячей водой, чтобы дольше сохранить тепло.

* Накладывайте на больные места многослойные (8-10 слоев) марлевые повязки, пропитанные картофельным соком. Сверху повязку покройте компрессной бумагой и забинтуйте. Повязку меняйте через 4-6 часов и оставляйте на всю ночь.

* Натрите лук, кашицу заверните в марлевую салфетку и положите на язву. Лук очищает рану от гноя, уменьшает боль и отечность.

* Успокаивающее действие на больных, страдающих длительно не заживающими язвами, оказывает настой листьев ежевики. Щепотку сухих листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана в теплом виде утром и вечером. Раны быстро очистятся и заживут.

* Смешайте кашицу из 1 средней луковицы, 1 ст. ложку сухих измельченных цветков календулы, 1 ст. ложку сухой измельченной коры ивы. Смесь залейте 200 мл крутого кипятка, настаивайте, укутав, ночь, процедите и смешайте в равных пропорциях с медом. Делайте повязки с мазью на язвы и плохо заживающие раны.

* Залейте полную столовую ложку свежих измельченных цветков зверобоя с примесью листьев 200-250 мл оливкового, подсолнечного или льняного масла. Настаивайте 2-3 недели в теплом месте, постоянно помешивая. После этого масло процедите через 2-3 слоя марли. Храните в темной бутылке. Зверобойным маслом смазывайте пораженные участки кожи, раны, язвы.

* Залейте 50 г измельченных свежих листьев грецкого ореха 300 мл прокипяченного подсолнечного масла, настаивайте при комнатной температуре 15-20 дней и процедите. Полученным настоем смочите марлевую салфетку и приложите к обмытой поверхности язвы. Перевязки делайте 1-2 раза в день.

* 1 ст. ложку измельченной коры ивы белой залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 30 минут, настаивайте 10 минут, процедите. Обмывайте язвы 1-2 раза в день.

* 2 ст. ложки корней стальника полевого залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 15 минут, настаивайте 30 минут, после чего процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар обладает противовоспалительным действием, снижает проницаемость и ломкость капилляров, уменьшает боли.

Настойка бархатцев

Повысился у меня однажды сахар до 14 единиц. Ноги отекли, самочувствие отвратительное, а таблетки приносили временное облегчение.

Встретила как-то свою знакомую, она внимательно меня выслушала, а потом посоветовала нарвать 50 штук цветков бархатцев с темными цветочками, залить их 0,5 л водки, настоять неделю, принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой. У меня на даче во дворе растут бархатцы. Я нарвала их и немедленно стала готовить лекарство по рецепту знакомой. Наполнила пол-литровую бутылку цветками бархатцев, залила водкой, взболтала несколько раз за ночь, а утром выпила прямо из бутылки глоток настойки. Повторила прием в обед и вечером. Принимала 7 дней, пока была на даче. Вернувшись домой, тут же сдала анализы на сахар. Его уровень оказался в норме, а еще с ног сошла отечность. С тех пор настойка бархатцев — мое настольное лекарство. Я не принимаю ее постоянно, а только тогда, когда чувствую, что поднялся уровень сахара. Выпью 2-3 раза, и сразу становится лучше.

О. В. Никитина, Вологда

Для диабетиков

Дистония кровеносных сосудов опасна осложнениями

Диабетики сталкиваются с различными сосудистыми проблемами: у них часто возникает дистония кровеносных сосудов. Она опасна дальнейшими осложнениями, такими как язвы. Я уже давно больна диабетом. Но благодаря комплексным мерам таких осложнений не возникает. В частности, мне в этом помогает такой сбор. Смешиваю в равных количествах измельченные корни валерианы, листья мелиссы, зверобоя и пустырника, 2 чайн. ложки сбора заливаю 250 мл кипящей воды, настаиваю 15 минут, процеживаю и принимаю по 1/3 стакана 3 раза в день. Лечусь курсами по 10-12 дней несколько раз в год.

И. Н. Голованова, Тульская обл.

Сахар в крови снижает корень хрена

У меня неожиданно повысился сахар в крови до 12 единиц. В одной из старых газет попался на глаза рецепт, он и помог мне. Надо взять корень хрена длиной 20 см, помыть его, но не чистить, натереть на крупной терке. Туда же измельчить 9 зубчиков чеснока, все залить 1 л любого пива и оставить на 2 недели в темном месте, иногда помешивая, процедить через слой марли. Первые 2 дня я принимала по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, потом по 1 ст. ложке 3 раза в день. Лечилась, пока не закончилось лекарство (1 месяц), затем сделала перерыв на 1 месяц и повторила лечение.

А. В. Чернышева, Удмуртия

При повышенной глюкозе пейте отвар семечек

Лекарство готовлю так: 2 ст. ложки сырых очищенных семечек растения заливаю в эмалированной посуде 0,5 л воды, довожу до кипения, кипячу 25 минут на слабом огне, не накрывая крышкой. Настаиваю час, делю отвар на 3 равные по объему части и выпиваю их в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды.

А. Попова, Саратовская обл.

Уроки жизни

«Плавать меня научил отец: взял и швырнул в море...»

АЛЕКСАНДР ЛАЗАРЕВ, актер:

— ...Недалеко от берега, конечно! Но ровно в ту же минуту неожиданно начался шторм, налетели волны. Потом отец рассказывал, что страшно испугался. Он в одну секунду потерял меня из виду и подумал, что случилось непоправимое. Представьте, что он мог чувствовать? Я только запомнил, как меня накрыло сверху гигантской волной, и я кубарем полетел — слава богу, на берег, на гальку. Как ни странно, страха воды у меня после того случая не возникло, наоборот, я действительно научился плавать. А вот отец еще долго волновался, когда мы оказывались на море и я заходил в воду. Он старался не подавать виду, но я чувствовал его волнение и заботу. Сейчас и сам такой же: всегда переживаю за близких.

Цифры и факты

■ НА 20% ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ И НА 65% СНИЖАЕТ УСТАЛОСТЬ НЕБОЛЬШАЯ РАЗМИНКА, НАПРИМЕР НЕТОРОПЛИВАЯ ПРОГУЛКА.

■ НЕ МЕНЕЕ 1 ЧАСА В ДЕНЬ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЭФФЕКТИВНО ПОХУДЕТЬ.

РЕКЛАМА

Что делать, чтобы сахар в крови оставался в норме? Принимайте Олиджим!

Сегодня все больше людей озабочены проблемой поддержания нормального уровня сахара в крови. Неудивительно, ведь в мире от последствий высокого уровня сахара страдают почти 350 млн человек, и каждый год по этой причине умирает до 4 млн людей[1]. Учитывая эту статистику, поддерживать нормальный уровень сахара в крови стало не просто важным, а жизненно необходимым.

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови оставался в норме, помогите своему организму с помощью диет и специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. Таблетки Олиджим рекомендованы людям со склонностью к повышению сахара и полноте. Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы.

Инулин заслуженно называют растительным инсулином, потому что он направлен на улучшение углеводного и липидного обмена, что способствует поддержанию в норме уровня сахара.

Джимнема — древнее растение, название которого переводится как «разрушитель сахара» — благодаря дюмнемовым кислотам способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма; кроме того джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и нормальную выработку инсулина. 4 таблетки «Олиджима» в день[2] поддержат уровень сахара в крови в норме, и у Вас будет меньше поводов для беспокойства за свое здоровье и здоровье Ваших близких. **Олиджим: пусть уровень сахара остается в норме!**

Гарантия качества: произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября. **Спрашивайте в аптеках!**

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

[1] «Диабет. Информационный бюллетень ВОЗ за сентябрь 2012» (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/index.html)
[2] Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 25\5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом)

Лучшее лекарство при ангине — ореховый настой

У меня часто воспаляется горло. На помощь приходит ореховый настой. Горсть сухих листьев грецкого ореха залейте 1 л кипятка, настаивайте 40 минут и пейте, сколько хочется и когда хочется, в течение 12 дней. Полученным настоем также полощите горло. Я пью настой и полощу горло во время эпидемии гриппа, поэтому болезнь обходит меня стороной. Поможет настой ореховых листьев и при истощении организма, малокровии, воспалении лимфоузлов, при различных новообразованиях в молочной железе, при заболеваниях сосудов, подагре, туберкулезе легких, кровохарканье, повышенной потливости. Крепкий отвар листьев используют для укрепления и роста волос.

Н. В. Жердева, Ростов-на-Дону

Язву прогнало свежее сало

Хочу поделиться рецептом, который мне дал попутчик в поезде Москва — Тында десять лет назад. Дорога неблизкая — 7 суток. Разговорились. Я рассказала, что мучаюсь от язвы желудка. Принимала таблетки, но от болей не избавилась. Попутчик говорит: «А я вылечился от этой гадости. Купил на рынке свежее свиное нутряное сало (не путайте его с просто салом). Обычно оно при продаже свернуто в рулет или лежит пластами. Его провернул через мясорубку, хранил в холодильнике и принимал каждое утро перед завтраком по 1 ст. ложке». Приехала домой и начала лечиться. Через 2 месяца я оказалась совершенно здоровой, микробов хеликобактер не обнаружили, и вот уже 10 лет язва не возвращается.

Н. Любецкая, Тында, Амурская обл.

Целебное масло из цветков календулы

Соцветия календулы не только сушу, но и готовлю из них целебное масло, которое отлично заживляет ссадины, порезы, ушибы. Оно эффективно при лечении солнечных ожогов. Свежесобранные соцветия заливаю любым растительным маслом в соотношении 1:3, настаиваю месяц в темном прохладном месте, периодически взбалтывая.

Г. Новикова, Краснодарский край

■ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБРАЩАЮТСЯ К СТОМАТОЛОГУ ТЕ, КТО НЕ УМЕЕТ ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ.

■ ТОЛЬКО ТОТ, КТО МОЕТ ПОЛ, ЗНАЕТ, КАК НАДО ВЫТИРАТЬ НОГИ.

■ РЕЖЕ СМОТРИТЕСЬ В ЗЕРКАЛО И СТАНОВИТЕСЬ НА ВЕСЫ — ПСИХИКА БУДЕТ УСТОЙЧИВЕЙ.

Брусника — ягода здоровья

ОНА МОЖЕТ ВЫВЕСТИ ИЗ ОРГАНИЗМА ДАЖЕ СОЛИ НЕКОТОРЫХ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ — КОБАЛЬТА ИЛИ СВИНЦА.

*** При гриппе и простуде** 1 ст. ложку измельченных листьев и веточек брусники залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

*** Для общего укрепления организма** в 1/2 стакана брусничного сока добавьте 1 ст. ложку меда и пейте 3 раза в день.

*** Беспокоит мочевой пузырь?** 5 г брусничных листьев залейте 1 стаканом холодной воды, настаивайте 10 часов, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** От дисбактериоза** (во время приема антибиотиков) добавляйте в чай свежие или сушеные ягоды.

*** При желчнокаменной болезни** горсть листьев брусники залейте 3 стаканами воды, кипятите 10 минут и пейте по 1 стакану 3 раза в день.

*** У вас диабет?** 1 ст. ложку ягод варите 10 минут в 1 стакане воды, настаивайте 1 час и пейте по 1 стакану 2 раза в день после еды.

*** При артрите и подагре** залейте 2 ст. ложки свежих плодов брусники 2 стаканами кипятка, доведите до кипения, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте настой по 1/2 стакана между приемами пищи 2-3 раза в день.

*** При ночном недержании мочи у детей** 2 ст. ложки листьев и ягод заварите 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут на слабом огне, охладите, процедите. Половину полученного отвара пусть ребенок выпьет в течение дня в несколько приемов, вторую — перед сном.

*** При отеках** 2 чайн. ложки ягод и листьев брусники залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, охладите, процедите и пейте глотками в течение дня.

*** От экземы и чесотки** пораженные места смазывайте брусничным соком.

Сам себе доктор

Если у вас хронический колит

У меня хронический колит и внутренний геморрой. Мучаюсь ужасно! Неужели нет никаких народных средств, которые мне помогли бы?

А. Н. Гончарова, Ростовская обл.

* При колите и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта заварите в 1 стакане кипятка по 1 чайн. ложке золототысячника, шалфея, ромашки аптечной, прикройте блюдцем, дайте остыть и процедите. Принимайте при обострении колита по 1 ст. ложке 5-7 раз в день.

* При острых и хронических колитах, сопровождающихся атоническими и спастическими запорами, а также бродильными и гнилостными процессами, заварите в 1,5 стакана кипятка 3 ст. ложки травы зверобоя с цветками. Настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Если стул жидкий или нормальный, эта процедура помогает после 3-4 недель лечения. При атоническом запоре с геморроем в этот настой нужно влить 1 ст. ложку водочного экстракта горца почечуйного (блошной травы). Для приготовления экстракта в 100 мл водки настаивайте 2 ст. ложки горца в течение 14 дней. Экстракт можно принимать и отдельно по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 недель, после чего сделать перерыв.

P. S. Больным с острым воспалением почек горец почечуйный противопоказан!

* Для лечения геморроя употребляйте внутрь настой чайного гриба 7-8-дневной давности по 100 мл 3 раза в день за 1 час до еды.

* Пейте сок осины, добытый весной во время сокодвижения, по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. На зиму залейте сок водкой в равной пропорции и принимайте так же, как и свежий сок.

А. Е. Зорина, травница, Краснодарский край

Красные точки

Высыпания на коже в виде красных точек не стоит игнорировать, особенно, если они сопровождаются температурой, ознобом, тошнотой, болями.

В ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНА?

Не обязательно, что причиной высыпания могут стать корь, краснуха или ветряная оспа. Сыпь могут спровоцировать другие причины.

* Иногда краснота на коже появляется во время нервных перенапряжений, эмоциональных переживаний, после стрессовых ситуаций. В таком случае надо посетить невролога, который назначит успокоительные препараты.

* Сыпью может проявляться аллергия на продукты питания и лекарства. Точки и пятна могут исчезнуть сами по себе, а могут перерасти в крапивницу. Для лечения применяются антигистаминные препараты. Кроме того, надо исключить контакт с самим аллергеном.

* Покраснения и пятна по телу могут говорить о наличии псориаза, экземы или склеродермии. Точный диагноз поставит врач после осмотра пораженных участков.

* Красные точки на теле появляются при авитаминозе и недостатке минеральных веществ.

Чтобы исключить более серьезные проблемы, лучше сходить в поликлинику.

К КАКОМУ ВРАЧУ ОБРАТИТЬСЯ?

Может понадобиться консультация инфекциониста, аллерголога, дерматолога, хирурга, терапевта, невролога. Если заболевание сопровождается высокой температурой тела, резким ухудшением самочувствия, появлением одышки, отеками лица, обмороками или сильной головной болью, нужно срочно вызывать врача на дом или без промедления доставить человека в больницу.

И. С. Попова, дерматолог, врач высшей категории

На приёме у терапевта

Аллергия на арбузы?

ЧЕШУТСЯ ГЛАЗА, ЗАКЛАДЫВАЕТ НОС

Август и сентябрь я переживаю с большим трудом. Практически до первых заморозков у меня чешутся глаза, постоянно закладывает нос, становится трудно дышать. Особенно тяжело с четырех до десяти утра. На что реагирует мой организм? Уже все отцвело. Может, это аллергия на арбузы или какой-то другой сезонный овощ или фрукт?

Елена, Ульяновск

В августе и сентябре продолжают цвести многие сорняки и декоративные цветы, например астры и бархатцы. Скорее всего, вы реагируете на пыльцу какого-то растения. То, что аллергия проявляется в виде насморка и состояние ухудшается в утренние часы, очень характерно именно для пыльцевой, а не для пищевой аллергии. Уточнить, что является причиной ваших страданий, можно, пройдя полное обследование у врача-аллерголога. Самый простой способ распознать причину аллергии — сдать анализ крови. Он позволяет выявить реакции организма на возможные аллергены. Но его может быть недостаточно. Вторым методом, который хорошо подходит тем, у кого есть реакция на пыльцу, являются кожные пробы. При их проведении в кожу спины или предплечья вносят малые вещества очищенных аллергенов. Результат получается точным и быстрым.

БОЛИТ СПИНА ИЛИ СЕРДЦЕ?

Слышал, что остеохондроз часто дает симптомы, похожие на сердечную боль. Как отличить одно от другого?

Виталий, Смоленск

Сердечная боль — давящая, связана с физической нагрузкой, чувствуется за грудиной, длится несколько минут, может отдавать в плечо, руку, челюсть и сопровождается чувством нехватки воздуха, потоотделением, бледностью. При межреберной невралгии боль долгая, ноющая, усиливается при перемене положения тела, вдохе. Однако если вам больше 45 лет, прямые родственники перенесли инфаркт или инсульт, вы курите, имеете повышенное давление, а анализы показывают повышенный холестерол и/или сахар, то к любой боли в грудной клетке отнеситесь серьезно и обратитесь к врачу.

СЛУЧИЛСЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Папе 45 лет. Пару дней назад у него впервые случился гипертонический криз, давление было около 220. Скорая сбила до 150. Кардиограмма нормальная. Кардиолог прописал таблетки от давления. Папа принимает их, но жалуется на заложенность в ухе. Так и осталось онемение всей левой половины тела, речь затруднена, давление 125. Это нормально?

Ирина, Липецк

Такие симптомы могут быть признаком отека мозга, который развивается на фоне гипертонического криза. Если в течение последующих 3-4 дней отцу не станет лучше, нужно показать его неврологу, чтобы исключить инсульт.

И. Р. Чудакова, терапевт, врач I категории

СОСТОЯНИЕ больного усугубляется слабостью, ухудшением аппетита, выпадением волос, резкой потерей веса. Так бывает при лейкозе и опухолях в печени и легких. Такие же симптомы, сопровождаемые плаксивостью, раздражительностью, потерей веса и возникновением необъяснимого чувства страха, возникают при заболевании щитовидной железы.

Нужно ли сбивать температуру? Жаропонижающие таблетки плохо влияют на свертываемость крови. Их прием чреват кровотечением, а аспирин может обострить заболевания пищеварительного тракта. Возможной причиной температуры 38°С, которая держится более 3 суток, может быть пиелонефрит или пневмония. В этом случае без антибиотиков не обойтись.

Три дня 38°С

Температура 38°С без других симптомов у взрослого человека, которая держится в течение месяца и дольше, может свидетельствовать об опухолях.

Будь начеку!

Рецепты народной медицины

ПОДСОЛИМ МОЛОКО

Для лечения суставов, пораженных артритом, испытанным средством является натуральное коровье молоко с поваренной солью. На стакан неснятого молока возьмите столовую ложку соли, кипятите 15 минут. На ночь и утром смочите молоком суставы, позвоночник. Будет сильное потоотделение, но купаться можно только через 3 дня от начала лечения. Курс 30 дней, затем 10 дней перерыва. Надо провести три курса.

КУРИНЫЕ ЯЙЦА ПРИ ЭКЗЕМЕ

Варите 6 куриных яиц в течение 12 минут. Аккуратно выньте из них желтки. Насадите желток на спицу или длинную проволоку и держите над огнем до тех пор, пока из него не потечет белая жидкость — будет капать небольшими каплями. Соберите их в чистую баночку и смазывайте этим прозрачным раствором больные места.

ТИМЬЯН ПРИ СОТРЯСЕНИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Залейте 2 стаканами воды 1 ст. ложку тимьяна ползучего, доведите до кипения, но не варите, огонь сразу выключите. Настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Лечение длительное — от 6 месяцев до года. Настой хорошо восстанавливает работу головного мозга.

ЛИСТЬЯ МЯТЫ СПАСУТ ОТ МИГРЕНИ

Залейте 1/2 ст. ложки мяты 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, периодически помешивая. Когда отвар остынет, процедите. Долейте кипяченой воды до начального объема. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

«Сердечный» + инсульт

ИНСУЛЬТ РИСКУЮТ ПОЛУЧИТЬ ЛЮДИ, У КОТОРЫХ ПОВЫШЕННЫЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.

Коварные сгустки

По числу инсультов Россия занимает второе место в мире. Многие люди думают, что инсульту всегда предшествует сильная головная боль или резкий подъем давления. Так бывает, но не всегда. Во многих случаях эта беда случается внезапно, без симптомов. Врачи все чаще выявляют «сердечные» (ишемические) инсульты. Суть в том, что из полости сердца вылетают большие тромбы, с током крови они попадают в мозг и закупоривают там сосуд. Еще недавно считали, что такие инсульты происходят из-за гипертонии или спазма головного сосуда. На самом же деле природа у них другая.

Варфарин — непростой препарат. При неправильном применении он провоцирует кровотечение.

А в сердце эти тромбы тоже образуются не случайно. Чаще всего виной тому является мерцательная аритмия, иначе говоря — фибрилляция предсердий. Это самое распространенное нарушение сердечного ритма. «Пламенный мотор» начинает сокращаться с перебоями. Риск развития этого недуга повышается с возрастом.

При мерцательной аритмии в предсердиях, в основном в левом, из-за снижения скорости кровотока возникает повышенная свертываемость крови. Это ведет к слипанию клеток крови и образованию опасных кровяных сгустков. Такие тромбы могут отрываться от стенки предсердия и разлетаться по различным органам. В зависимости от того, в какой части тела они застревают, развиваются разные заболевания. Чаще всего тромбы попадают в головной мозг. Если тромб застревает в сосуде голени или бедра, может возникнуть гангрена ноги.

Повышенная вязкость крови бывает после операции, особенно при установке искусственных клапанов сердца. А также после операции на суставах, костях, акушерских и гинекологических операций. Все потому, что чужеродное тело внутри кровеносной системы, будь то искусственный клапан сердца или протез, провоцирует образование тромбов. Самый трагичный исход — когда кровяной сгусток попадает в сосуды легких. Закупорка легочной артерии нередко приводит к мгновенной гибели. Так же может случиться и послеоперационный инсульт. Родственники пострадавшего в таких случаях недоумевают: вроде бы человек шел на операцию вполне здоровым. Кто виноват в трагедии? Наркоз? Заражение крови? Нет, крупный тромб. Вот почему очень важно после больших хирургических вмешательств снижать свертываемость крови. Помнить об этом должны хирурги, кардиологи, травматологи, акушеры. Это надо иметь в виду также пациентам и их родным.

Чтобы не допустить инсульта, во всех случаях должны применяться антикоагулянты. Они разжижают кровь и тем самым препятствуют образованию тромбов. Одно из таких средств — варфарин. Изначально он был создан для профилактики повторных инфарктов. Но потом стал успешно применяться для предотвращения инсультов и тромбоэмболий. Несмотря на появление новых антикоагулянтов, он остается самым востребованным.

Варфарин — непростой препарат

Во-первых, он начинает действовать только через 3-4 дня от начала приема, а иногда и позже. А во-вторых, при неправильном применении варфарин может слишком сильно снижать способность крови свертываться и, таким образом, провоцировать кровотечения. Поэтому очень важно правильно подобрать дозу и корректировать ее в процессе лечения. Помните о том, что на действие лекарства влияют другие препараты, алкоголь и пищевые продукты.

Инсульт может коснуться каждого

Инсульт рискуют получить люди, у которых повышенные кровяное давление и уровень холестерина. Оба плохо влияют на сосуды, поэтому эти показатели нужно проверять так же регулярно, как свертываемость крови.

О первой помощи человеку с инсультом: важно отличать его от других состояний, при которых человеку становится плохо. Ведь спасти больного от инвалидности можно только в первые 4,5 часа от начала инсульта. Запомните: главные признаки инсульта — не паралич и потеря сознания. Инсульт по ишемическому типу может нарастать малозаметно, по мере того как уменьшается просвет в сосудах.

Срочно вызывайте скорую, если: человек не может улыбнуться, уголок рта опущен; не может поднять обе руки, одна ослабла; не может разборчиво произнести свое имя.

Пока едет скорая...

У врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного. До приезда врачей уложите человека на горизонтальную поверхность, расстегните одежду, обеспечьте приток свежего воздуха. Если во рту есть зубные протезы, выньте их. Бывает, что во время инсульта возникает слабость в руке или ноге, нарушается речь, появляется слепота с одной стороны. Возникают... и проходят. И когда приезжает скорая, человек отказывается от госпитализации. Этого делать нельзя.

Нарушения кровообращения могут повторяться, но рано или поздно они становятся постоянными. То есть уже на следующий день человек может проснуться наполовину парализованным, с нарушением речи или слепотой — в зависимости от того, какой участок мозга поврежден. Поэтому при любых подозрениях на инсульт госпитализация обязательна. На этом должны настоять родственники, чтобы больной выжил и не стал инвалидом.

А. Н. Болотов, доктор медицинских наук

Зелёная гречка поднимет гемоглобин

Для повышения уровня гемоглобина в равных частях беру мед, зеленую гречку, грецкие орехи. Мед использую жидкий — так удобнее перемешивать.

Зеленую гречку покупаю в магазинах. Перемалываю крупу на комбайне до состояния муки, добавляю грецкие орехи (их тоже надо смолоть, но не очень мелко). Все перемешиваю, затем добавляю мед. Принимаю смесь по 1 ст. ложке 1 раз в день.

Зеленая гречка выводит лишний холестерин, помогает при диабете, ишемии, лейкемии, гипертонии, атеросклерозе, снижении потенции. На первых порах гречка может вызвать дискомфорт в кишечнике. Это нормально: происходит очистка организма. Но все же, если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, лучше проконсультироваться с врачом.

И. Голубович, Краснодарский край

О холестерине

Прочти и передай другому

Холестерин негативно действует на стенки артерий (в венах он не откладывается). Наиболее опасны поражения средних и мелких артерий: сердца, мозга, кишечника и ног.

* Исследования показали, что на повышение уровня холестерина влияет не только еда, в которой много насыщенных животных жиров. Повышается он и от простых углеводов и глюкозы. Так что сладости тоже нужно ограничивать, чтобы снизить риск развития атеросклероза.

* Для борьбы с повышенным холестерином и атеросклерозом каждый человек должен знать следующие показатели: артериальное давление должно быть ниже показателя 140/90; количество общего холестерина — меньше 5 ммоль/л; количество глюкозы — меньше 6,1 ммоль/л. При этом важна и окружность талии: у женщин она не должна быть больше 88 см, у мужчин — больше 102 см.

* Животные жиры считаются главными провокаторами повышения уровня холестерина. Однако, как показывают исследования, если вы поели жирной еды один раз, холестерин останется в норме. И ничего страшного, в общем-то, не произойдет. А вот если такой пищей питаться постоянно, то холестерин неминуемо выйдет за пределы нормы. И риск атеросклероза повысится в разы. Поэтому баловать себя насыщенными жирами не возбраняется, но только иногда.

КРЕВЕТКИ, КРАБЫ И КАЛЬМАРЫ СПОСОБНЫ ВЫЗВАТЬ ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.

Пустырник Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

5 причин выбрать Пустырник Форте Эвалар:

1. Повышенное содержание пустырника — 100 мг в сутки.
2. Один из самых высоких показателей седативности , что обеспечивает мягкий успокаивающий эффект.
3. Уникальный состав: действие пустырника усилено «элементами спокойствия» — магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).
4. Пустырник Форте Эвалар — выбор миллионов россиян!
5. **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.
Спрашивайте в аптеках!
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Есть такая болезнь

Лимфедема: боли нет, только чувство тяжести

ЛИМФЕДЕМА — РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ, КОГДА ИЗ-ЗА ЗАКУПОРКИ, РАЗРУШЕНИЯ ИЛИ НЕДОРАЗВИТИЯ ЛИМФАТИЧЕСКИХ СОСУДОВ ПРОИСХОДИТ ЗАСТОЙ ЛИМФЫ И ОБРАЗУЮТСЯ ОТЕКИ.

Что за болезнь?

Чаще всего встречается лимфедема нижних конечностей. Лимфа — это бесцветная жидкость, которая, как и кровь, циркулирует в организме. Но в отличие от крови она протекает не в артериях и венах, а в тонких лимфатических сосудах. Лимфедема (слоновость) — не инфекционное или вирусное заболевание, она не заразна. Она может лишь передаваться по наследству.

> ЛИМФЕДЕМА ОБЫЧНО ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ, ОСОБЕННО ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ, КОГДА ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ И СОСУДЫ ОБЛУЧАЮТ ИЛИ УДАЛЯЮТ.

Различают первичную и вторичную лимфедему. Первичная возникает из-за врожденной недоразвитости лимфатических сосудов. При рождении лимфедема незаметна, а проявляется лишь с возрастом. Врожденная лимфедема чаще встречается у женщин. Более часто встречается вторичная, или приобретенная, лимфедема. Обычно она появляется после хирургического лечения, особенно злокачественных опухолей, когда лимфатические узлы и сосуды облучают или удаляют. Также она может возникнуть после травмы, рожистого воспаления.

Как проявляется?

При первичной лимфедеме нижних конечностей поражается одна или обе ноги, при вторичной чаще поражается одна нога. Первым признаком лимфедемы может быть отечность стопы (обувь может оставлять следы на коже). На ранних стадиях болезни припухлость исчезает, если ногу подержать приподнятой. Постепенно отечность распространяется вверх, становится более плотной. Конечность уродуется, становится похожей на ногу слона. Боли нет, только чувство тяжести в ноге. Отеки увеличиваются при теплой погоде, после физической нагрузки.

У больных лимфедемой нарушается отток лимфатической жидкости, а значит, замедляется вывод шлаков и повышается содержание кислых продуктов в коже, снижаются ее защитные свойства. Кожа утолщается, уплотняется, появляется зуд. Подкожные ткани поражаются живущими на коже микроорганизмами, и через любую небольшую ранку на коже инфекция может быстро распространяться, поэтому возникает вероятность возникновения воспаления.

> ЕСЛИ ОТЕК РАЗВИВАЕТСЯ БЫСТРО, А ПОСЛЕ СНА ИСЧЕЗАЕТ, ТО ЭТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ТРОМБОФЛЕБИТ ИЛИ НА ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН.

Как лечить?

В начале заболевания проводят консервативное лечение, которое направлено на усиление лимфооттока. Хорошо помогают водные процедуры, лечебная физкультура, использование эластичных бинтов. Лимфедему можно успешно лечить с помощью ручного лимфодренажного массажа. Он направлен на глубокую проработку мягких тканей. Массажные движения начинаются от бедра и ведут к стопе. Такой массаж помогает освободить крупные лимфатические сосуды от скопившейся жидкости и избавляет от отеков. Медикаментозное лечение включает витамины, нестероидные противовоспалительные средства, лекарства, улучшающие кровообращение и микроциркуляцию крови. В тяжелых случаях проводится операция. Она заключается в иссечении измененных тканей и закрытии дефекта кожи кожным трансплантатом.

Для успешного лечения лимфедемы важно вовремя обнаружить заболевание и предупредить развитие осложнений. Если отек развивается быстро, а после сна исчезает, то это может указывать на венозную патологию — тромбофлебит или на варикозное расширение вен. Если же вздутых вен не видно, а отек долго нарастает и не спадает по утрам, то, возможно, это лимфедема.

Т. Д. Уварова, терапевт, врач высшей категории

Как снять отёки?

● Смешайте по 3 горсти измельченных листьев мать-и-мачехи и девясила и делайте компрессы на ночь на пораженные места.

● 6 ст. ложек подорожника залейте 1 л кипятка, кипятите 1 минуту, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до выздоровления.

● Смешайте по 1 чайн. ложке шалфея, горца змеиного, корней девясила, прострела и фиалки трехцветной. 30 г смеси заварите в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте несколько минут и принимайте по 1/2 стакана перед едой.

НЕРАЗБОРЧИВЫЙ ПОЧЕРК В РЕЦЕПТЕ ДАЕТ БОЛЬНОМУ ШАНС НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.

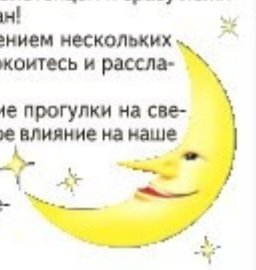
От бессонницы

* Если вы перевозбудились, примите вечером солевую ванну. Хотя бы 15 минут понежьтесь в теплом растворе морской соли, после чего, практически не вытираясь, промокните тело полотенцем и сразу ложитесь в постель. Здоровый сон вам гарантирован!

* Можно сделать солевую ванну с добавлением нескольких капель валерианы. Подышав парами, вы успокоитесь и расслабитесь.

* В борьбе с бессонницей помогут вечерние прогулки на свежем воздухе. Природа оказывает благотворное влияние на наше психоэмоциональное состояние.

* Проветривайте спальню. Чем в ней прохладнее, тем лучше мы спим. Идеальная температура для сна — 18-19°С.



Третий возраст

Развеем сомнения

1 **Старость замедлить нельзя.** Можно! Не с помощью пластической хирургии. Просто меньше времени проводите на солнце — от него прибавляются морщины. Откажитесь от курения и ежедневно за обедом выпивайте бокал красного вина — оно положительно влияет на сердце и сосуды.

2 **Женщины стареют раньше мужчин.** Это так. Мужская кожа толще женской, более жирная и содержит больше коллагена, придающего ей упругость. Поэтому совет женщинам — ешьте поменьше сладкого! Следите за собой и будете выглядеть куда лучше мужчины-ровесника.

3 **У всех стариков седые волосы.** Седина возникает, потому что организм с возрастом вырабатывает меньше пигментов из-за недостатка витаминов группы В, меди или аминокислоты тирозина. Все эти препараты можно купить в аптеке. Кроме того, седина бывает наследственной. У кого-то первые седые волосы появляются в юности, а у кого-то и в 60 седины нет.

4 **По мере старения рост человека уменьшается.** Это правда. К 70 годам наш рост уменьшается примерно на 5-10 см. Причина — проседание позвоночника и уменьшение плотности костей. Поэтому нужно постоянно следить за осанкой, тренировать позвоночник, укреплять костную ткань.

5 **Чем меньше есть, тем дольше проживешь.** Люди, страдающие ожирением, живут на 8-12 лет меньше тех, у кого вес в норме.

6 **Стрессы укорачивают жизнь.** Это так. Не загоняйте в себя обиды, а обсуждайте их с окружающими.

Проверено на себе

Корни шиповника от артрита

Бабушка ревматоидный артрит лечила настойкой корней шиповника. Готовила ее так: 1,5 стакана измельченных корней заливала 0,5 л водки, настаивала неделю в темном месте. Первые три дня принимала по 1 ст. ложке настойки 3 раза в день, потом — по 50 мл 3 раза в день.

И. В. Постникова, Архангельская обл.

Усмиряет хвори липа

Одолеть ангину и простуду мне помогает настой липового цвета: 6 ст. ложек сушеных цветков заливаю 1 л кипятка, настаиваю 20 минут, процеживаю. Пью на ночь по 1-2 стакана. Помогает липовый настой и при бронхите: на 1 стакан кипятка — 1 ст. ложка сушеных цветков. Пью остывшим 2-3 раза в день, каждый раз готовя свежий.

В. Терещенко, Воронежская обл.

Целебный чай для сердца

Моя мама свое ослабленное сердце поддерживает проверенным способом: как только чувствует неполадки в работе сердца, заваривает специальный чай. Готовит смесь из равных частей сушеных плодов черноплодной рябины, земляники лесной и боярышника. 1 ст. ложку смеси заливает 1 стаканом кипяченой воды, нагревает на водяной бане полчаса, охлаждает 10 минут, процеживает и доливает кипяченой водой до первоначального объема. Пьет в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

И. Свиридова, Калужская обл.

Истории из жизни — *Ещё та проблема*

... А по-русски Плюшкины

Эта болезнь прогрессирует в течение всей жизни. В 20-30 лет это просто причуда, а после 40-50 становится большой проблемой, можно сказать, катастрофической.

...Одна старушка из Ставрополя собирает мусор в разном виде — упакованном и разобранном. Ее направили к психотерапевту. Выйдя из кабинета доктора, женщина прихватила с собой из коридора мусорную корзину... Один ее дом пришлось сжечь — он не поддавался чистке и лечению. И второй дом соседи просят снести, жалуются, что кругом мухи, а мусорные баки пропадают. Старушка говорит: «Мой мусор — мое дело!» Она коллекционирует... мусор.

...Пожилой мужчина из Уфы коллекционирует маленьких собак. У него в доме живет их больше 30 штук, и они беспрестанно лают. Все люди в семье практически не спят, постоянно вздрагивают от собачьего лая и убирают за этим стадом лужи, шерсть и изгрызанные вещи.

...Еще одна женщина из Екатеринбурга, после того как ее 4 раза покинули 4 мужа, стала общаться только с попугаями. У нее их 38, и все в клетках. Женщина нажила с ними астму, спит в углу на топчане. А в последнее время в ее дом зачастили крысы: для них птичий корм — деликатес, лучше сыра. Но женщина не сдается.

Синдром Плюшкина — распространенный недуг. В возрасте старше 65 лет Плюшкиных 3 человека из 100. Половина из них страдает каким-нибудь психическим заболеванием: шизофренией, депрессией, различными видами деменции, алкоголизмом. Несколько лет назад таких людей считали больными неврозом навязчивых состояний. Но сегодня психиатры убеждены, что главные виновники такого поведения — хроническая депрессия и дефицит внимания. Жизненные неудачи, трагедии делают людей такими. Собирательство может быть также связано с травмами мозга. Человек теряет способность отделять нужное от ненужного.

Что делать, если ваш брат, муж, мама, сын или вы сами — собиратели? С ними надо говорить, доказывать, уважать, а главное — важно их понимать. Понимать, как мучительно для них расставание с вещами, как трудно им смотреть на беспорядок в своем доме чужими, «правильными» глазами и как хочется закрыть дверь и остаться в окружении разных бездушных предметов. Если вы любите своих родных — собирателей хлама, не ведите себя как бульдозеры. Переход от собирательства к обычной жизни может занять годы. Многие, не дождавшись поддержки, никогда не выздоравливают и, потеряв семьи, дома, уходят в дом престарелых, чтобы и там... собирать. Силой эту болезнь не победить — только любовью.

О. И. Адамова, психолог

Красивый голос

Голос расскажет обо всем: какое у вас настроение, спокойны вы или волнуетесь. И как бы человек ни старался, голос выдаст его с головой. Как же придать ему больше выразительности?

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

*** Не пейте холодные напитки.** Даже несколько глотков воды или молока из холодильника, выпитые в жару, могут привести к потере голоса. Не увлекайтесь острой, соленой, маринованной пищей, она тоже сильно раздражает горло.

*** Избегайте простуд.** При любом раздражении горла сразу же начинайте лечение. Ведь после воспалительных процессов ткани связок заменяются соединительной тканью, отчего голос становится грубее, жестче, ниже, меняется его тембр.

*** Не переутомляйте голосовые связки.** Избегайте длительного и чрезмерного напряжения, сократите разговоры по телефону, которые заставляют голосовой аппарат напрягаться сильнее, чем при личном контакте.

*** Сорвали голос?** Молчите. Разговор на низких тонах или шепотом приводит к обратному эффекту: голосовые связки сильнее напрягаются.

*** Меньше нервничайте.** Красивый звучный голос зависит от общего состояния организма, в том числе и от состояния нервной системы.

*** Зимой не разговаривайте на улице,** особенно сразу после долгого или возбужденного разговора, то есть когда вы разгорячены.

*** Пейте меньше алкогольных и газированных напитков.** Алкоголь сушит слизистую оболочку голосовых связок, делает голос хриплым, надтреснутым. Ну а в газированных напитках весь вред заключен в воздушных пузырьках, которые раздражают слизистую оболочку.

*** Не курите.** От курения голосовые связки воспаляются, утолщаются, теряют эластичность, голос становится хриплым — одним словом, «прокуренным». Пассивное курение не меньше вредит голосовому аппарату.

*** Закаляйтесь.** Полощите горло прохладной водой (начинайте с воды комнатной температуры, каждые 3-4 дня делая воду чуть холоднее). В такое полоскание рекомендуется добавить 0,5 чайн. ложки соли на стакан воды или использовать охлажденный настой трав (1 ст. ложка травы шалфея или ромашки на стакан кипятка).

При малейшем признаке того, что голос садится, используйте в качестве скорой помощи ментоловые пастилки или мятные леденцы.

ПРИ ПОТЕРЕ ГОЛОСА (БЕЗ ПРОСТУДЫ)

Залейте 2 ст. ложки свежего или сухого (предварительно замоченного) гороха стаканом кипящего молока, варите на слабом огне до готовности, затем съешьте горох, а молоко принимайте в горячем виде по 1/4 стакана три-четыре раза в день за 20 минут до еды.

ПРИ ПРОСТУДЕ С ПОТЕРЕЙ ГОЛОСА

Залейте стаканом кипятка 2 чайн. ложки измельченного сухого корневища имбиря, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 0,5 стакана настоя (можно с медом) два раза в день за полчаса до еды. Или залейте 1 ст. ложку измельченного корневища алтея лекарственного стаканом кипятка, держите на слабом огне 15 минут, настаивайте полчаса, процедите и доведите отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 0,5 стакана отвара два раза в день после еды.

И. Н. Акулова, отоларинголог, врач высшей категории

Куда девать Шарика?

Что делать со своим Шариком или Муркой, если у вас на них аллергия, а вся семья души не чает в животном? Можно снизить риск для своего здоровья.

1 Пройдите курс иммунотерапии (АСИТ). Ее суть: под кожу вводят небольшие дозы конкретных аллергенов. Курс занимает от 2 недель до полугода. Доза аллергена постепенно увеличивается, и организм привыкает к контакту с ним. 9 из 10 аллергиков перестают реагировать на животных. Животное на время вашего лечения придется отдать кому-нибудь. Зато следующие несколько лет вы, скорее всего, не вспомните, что ваш любимец вызывает у вас аллергию.

2 Неплохо помогает аутолимфоцитотерапия (АЛТ). Ее делают так: берут кровь из вены, выделяют из нее иммунологически активные клетки, обрабатывают их аллергенами и вводят подкожно 1-2 раза в неделю. Курс 6-8 инъекций. Обычно достаточно одного курса.

3 Если у вас кот, кастрируйте его. У взрослых животных интенсивнее работают кожные железы, а значит, и аллергенов выделяется больше.

4 Реже гладьте животное, ни в коем случае не спите с ним в одной постели. Вычесывание и мытье питомца поручите кому-то из близких, у кого нет аллергии. Утром и вечером обязательно проводите влажную уборку — это снижает количество аллергена.

К. Н. Брунов, аллерголог, врач I категории

На приёме у гастроэнтеролога

ИЗО РТА ПОСТОЯННО ПАХНЕТ ТУХЛЫМИ ЯЙЦАМИ

Зубы в порядке. В чем же причина?

В. И., Мурманск

Возможно, это проблемы с желудочно-кишечным трактом. Сделайте УЗИ брюшной полости, а также фиброгастроскопию желудка, анализ на дисбактериоз. Если есть проблемы со стулом, проверьте и кишечник. По усмотрению врача сделайте ректо-, ирриго- или колоноскопию — это методы обследования кишечника. Но бывает и так: желудочно-кишечный тракт и зубы здоровы, а запах все равно есть. Значит, вы плохо ухаживаете за полостью рта. Кто-то забывает, а кто-то и вовсе не знает, что кроме зубов надо чистить язык и внутреннюю поверхность щек. На них тоже скапливаются бактерии — провокаторы неприятного запаха.

БОЮСЬ ГЛОТАТЬ ТРУБКУ...

Есть ли альтернатива гастроскопии? Очень боюсь глотать трубку...

А. И. Попов, Ставропольский край

Можно прибегнуть к рентгенологическому исследованию желудка. Хотя альтернативой его назвать сложно: рентгеноскопия и фиброгастроскопия (ФГС) не исключают, а дополняют друг друга. Каждый метод имеет свои преимущества и недостатки. Для исключения язвенного или опухолевого процесса рентгеноскопия вполне подойдет. Но если причина недомогания — гастрит, лучше сделать ФГС. Начните с рентгеноскопии, а как действовать дальше, подскажет врач по результатам обследования.

КРОВЬ В КАЛЕ...

Периодически, примерно раз в два-три месяца, обнаруживаю кровь в кале. Иногда это несколько капелек, иногда образуется большое количество, цвет может быть и алым, и темным. При этом кровь есть и на бумаге, а боль при дефекации иногда есть, иногда нет. Стул в основном твердый, редко мягкий. Что это может быть?

И. Т., Норильск

Примесь крови в стуле свидетельствует о том, что у вас есть какое-то серьезное заболевание кишечника. Настоятельно рекомендуем обратиться к проктологу. Медлить нельзя, от вовремя поставленного диагноза проктолога зависит жизнь человека.

О. А. Кутузова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

На каждый день

● **Беспокоит колено?** Чтобы облегчить боль, смешайте по бутылочке «Меновазина», камфорного спирта и 1 ампулу новокаина. Когда колено начинает беспокоить, натирайте его этим составом. Или сделайте на 2 часа компресс. Боль сразу проходит.

● **От дисбактериоза** измельчите и смешайте поровну: золототысячник, мяту, володушку золотистую, листья брусники, курильский чай. Насыпьте 2 ст. ложки сбора в термос, залейте 0,5 л кипятка и настаивайте ночь. Принимайте по 1/2 стакана 3-5 раз в день. Курс лечения — 2-3 месяца.

● **При мучительном сухом кашле** пропустите через мясорубку 1 головку чеснока и 10 небольших луковиц. Залейте 1 л молока и варите на небольшом огне 30 минут. Затем добавьте 2-3 ст. ложки меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

Умные мысли

■ БЕЗ РАБОТЫ НЕ ЛЮБЯТ СИДЕТЬ ДАЖЕ ТЕ, КТО НЕ ЛЮБИТ РАБОТАТЬ.

Стас Янковский

■ СПЕРВА ПРИВЕДИ В ПОРЯДОК СВОЮ КОМНАТУ, А УЖ ПОТОМ ПРИНИМАЙСЯ ЗА ОСТАЛЬНОЙ МИР.

Джефф Джордан

■ У МАТА И ХАМСТВА ДВА ОТЛИЧИЯ, И ОБА НЕСУЩЕСТВЕННЫЕ...

Владимир Борисов

ПЕРИОД ВТОРОЙ МОЛОДОСТИ

Не так страшна менопауза, как ее малюют! Ничего не бойтесь! Меньше слушайте страшилки старших подруг. Менопауза — это не болезнь, и, если правильно к ней подойти, можно избежать неприятных симптомов и значительно продлить период молодости. А еще будет нелишним взять в помощники БОНИСАН, особенно если вы не сторонница гормональной терапии.

КАПСУЛЫ БОНИСАН исключительно НАТУРАЛЬНЫЕ. В их основе экстракт генетически НЕмодифицированных соевых бобов Solgen, способствующих мягкому течению менопаузы.

При курсовом приеме БОНИСАН регулирует количество эстрогена в женском организме. А это важно и для здоровья женской сферы, и для благополучного эмоционального статуса, и для состояния кожи.

БОНИСАН: ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ!

Для вашей кожи БОНИСАН предлагает БОНУС!

Содержащиеся в средстве изофлавоны сои способствуют выработке коллагена, который *увлажняет кожу и разглаживает морщинки.* Таким образом, вам надолго удастся сохранить молодость и привлекательность.

Менопауза не повод отказываться от яркой сексуальной жизни.

ИНТИМНЫЙ КРЕМ-ГЕЛЬ БОНИСАН поможет сохранить всю гамму ощущений во время близости. Содержащиеся в нем естественные фитоэстрогены способствуют поддержке влагалищного эпителия в норме.

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА 805249

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Настойка из лещины избавила от простатита

Для приготовления целебного средства соберите сережки (цветки-пылинки) лещины. Цветет лещина, как только начинает таять снег в лесу, примерно в апреле, и продолжается это цветение около 10 дней. Так что надо не прозевать этот период. Свежесобранными сережками наполните до половины литровую банку, слегка приминая их. Долейте в банку 0,5 л водки и настаивайте в темном месте при комнатной температуре 2 недели. Принимайте по 1 десертной ложке во время еды, разбавляя водой, в течение дня. Курс лечения — 2 месяца, затем сделайте перерыв. Курс можно повторить осенью, но настойку уже приготовьте из молодых побегов лещины (отрывайте их с 2-3 молодыми листочками). Собирать их можно в течение всего лета и насушить впрок. Но настойка из побегов слабее, поэтому готовится немного по-другому. Наполните литровую банку молодыми побегами не до половины, а доверху, слегка приминая массу. Затем пересыпьте их в 3-литровую банку, залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Принимайте также по 1 десертной ложке во время еды, разбавляя водой, в течение дня.

И. Н. Ольховский, Воронежская обл.

Этот салат мужчинам нужно есть каждый день

Советую всем мужчинам, особенно после 40 лет, время от времени, но лучше в течение лета, готовить специальный салат. Он очень хорош, если есть простатит, а для профилактики заболевания лучше есть салат на ночь. Круглый корень сельдерея натрите на крупной терке. В 100 г массы добавьте 20 очищенных тыквенных семечек, 1 ст. ложку цветочной пыльцы, немного растительного масла, лучше оливкового. Любители майонеза могут добавить и его немного. Все составляющие этого салата как будто специально созданы природой для мужчин.

Ф. Б. Ярухин, Новокузнецк

ХОРОШО БЫТЬ МУЖИКОМ: ДВЕРЦУ ШКАФА ОТКРЫЛ — ЧТО ВЫПАЛО, ТО И НАДЕЛ.

Полезно знать

● **При сильных кровотечениях** во время менопаузы размелите в порошок сухие виноградные листья и принимайте по 1/2 чайн. ложки, запивая водой. Когда кровотечение утихнет, порошок из виноградных листьев продолжайте принимать на кончике ножа.

● **От мастопатии** свежую свеклу натрите на терке, добавьте мед из расчета 1 часть меда по объему на 3 части свеклы. Слегка отбейте капустный лист и выложите на него свекольно-медовую массу. Приложите к месту уплотнения на молочной железе и закрепите. Меняйте компресс 2 раза в сутки.

● **При болезненных менструациях** и для регуляции менструального цикла 1 чайн. ложку семян сельдерея залейте 200 мл воды, кипятите 1 минуту, настаивайте 30 минут. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

И НИКАКОГО МОШЕННИЧЕСТВА!

В Интернете появилось предложение о продаже чудо-приспособления для увеличения мужского детородного органа в 6 раз всего за 99 евро. Причем без какой-либо химии и моментально. Сколько нашлось охотников, не известно, но один все-таки заказал диковинку. Оказалось, что почти за сотню евро он получил... лупу. Она действительно 6-кратная. И эффект наступает моментально.

ГДЕ ХРАНИТЬ СПЕРМУ?

Вместо того, чтобы запирать собранное донорское семя в холодильнике, специалисты Центра генетики и планирования семьи РАЕН планируют закапывать его в тундре. Они уверены, что при таком способе хранения сперматозоиды не только не погибнут, но и приобретут новые качества. А дети, зачатые с помощью такой спермы, будут реже болеть и смогут легче переносить морозы.

■ В МИРЕ ЕЖЕГОДНО ПРОИЗВОДИТСЯ БОЛЕЕ 5 МИЛЛИАРДОВ ПРЕЗЕРВАТИВОВ, ПОЛОВИНУ ПОКУПАЮТ ЯПОНЦЫ.

■ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА ТОЛЬКО 4,5% МУЖЧИН СЧИТАЮТ ПРЕЗЕРВАТИВЫ УДОБНЫМ СПОСОБОМ ПРЕДОХРАНЕНИЯ.

Для вас, мадам

Гель для душа не подходит

1. Подмываться необходимо как минимум 2 раза в день. Принимая душ, струю воды направляйте сверху вниз — от лобка к влагалищу, избегая сильного напора.
2. Если любите полежать в ванне, учтите: злоупотреблять этой процедурой не стоит — может нарушиться естественная микрофлора половых органов. Оптимальное время приема ванны — 10-15 минут.
3. Для очищения половых органов вполне достаточно воды. Но если вам хочется, пользуйтесь специальным интимным мылом или гелем для интимной гигиены. Обычное мыло и гель для душа не подходят, так как раздражают нежную кожу интимных зон.
4. Если вы находитесь в дороге, прихватите с собой влажные салфетки для интимной гигиены.
5. Некоторые женщины считают обязательным спринцевание. Но это лечебная процедура, которую назначает только врач.
6. Чтобы защититься от инфекций, желательно иметь отдельное полотенце для интимной зоны. Им не рекомендуется вытирать другие части тела.

Т. А. Зуева, гинеколог, врач высшей категории

Лейкоплакия вульвы

Ещё та проблема

Мне поставили диагноз лейкоплакия вульвы. Измучили зуд, сухость наружных половых органов. Подскажите, пожалуйста, как избавиться от этого неприятного недуга.

Ю. П. Колосова, Омск

Этот недуг доставляет немало неприятных ощущений. Лейкоплакия (или плоскоклеточная гиперплазия) встречается у женщин в климактерическом периоде, когда организм испытывает недостаток женских половых гормонов. Пересмотрите свой рацион питания. Включайте в него побольше овощей и фруктов оранжевого, желтого и красного цвета. Это может быть тыква, рябина, шиповник в самых разных вариантах: соки, варенье, настои.

* Приготовьте настой вероники лекарственной: 1 ст. ложку измельченной травы залейте 300 мл кипятка, настаивайте в течение часа, процедите и выпейте в течение дня в 3 приема за полчаса до еды.

* Залейте 5 ст. ложек измельченной травы вероники 1,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Делайте спринцевания 3 раза в неделю на ночь.

* 5 ст. ложек травы вероники лекарственной залейте 2 л кипятка, настаивайте 1 час и вылейте в ванну. Посидите в ней 15 минут (не больше), тщательно вытритесь — и в постель.

И. Н. Бобылева, гинеколог, врач высшей категории

НА СТОЛЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЦИТРУСОВЫЕ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ЯИЧНЫЕ ЖЕЛТКИ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЗЕЛЕНИ — УКРОП, ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК, ПЕТРУШКА.

Мужские проблемы — *Прикинь на себя*

Смотри ниже пупка

ОСМАТРИВАЯ СВОИ ГЕНИТАЛИИ, МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ДУМАТЬ НЕ ТОЛЬКО О РАЗМЕРАХ ПЕНИСА. НА ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Тело члена

Так врачи называют пенис. Так вот, на нем не должно быть потертостей, пятен или других высыпаний, гнойничков и язвочек. Имейте в виду: эти новообразования могут быть болезненными и безболезненными. Твердый шанкр, например (язвочка, которая появляется при заражении сифилисом), не болит, а через какое-то время и вовсе заживает бесследно. Не ослабляйте бдительности — шанкр исчезает, а сифилис остается.

Крайняя плоть

Так называется кожная складка, прикрывающая головку полового члена. Легко ли вам ее сдвинуть? Если да, то все в порядке. Если головка освобождается с трудом, это свидетельствует о наличии так называемого фимоза — состояния, при котором отверстие крайней плоти сужается. В этом случае нужно обратиться к врачу.

Осмотрим складку...

Оттяните крайнюю плоть и осмотрите складку между нею и головкой. Беловатый налет говорит о том, что с гигиеной у вас не очень. Разве не знаете, что мужчинам требуется обмывать головку, полностью высвобождая ее, дважды в день и желательно с мылом? Скопление смегмы (так называются белые отложения) может привести к раздражению кожи и воспалению и даже спровоцировать рак шейки матки вашей партнерши.

Никаких бородавок!

Осмотрите слизистую на самой головке и крайнюю плоть снаружи и внутри. У здорового человека на ней нет никаких образований, наростов и бородавок. Если они есть — пусть врач определит, что это, и назначит способ их удаления.

О кольце на конце

Кожа вокруг отверстия мочеиспускательного канала должна быть без покраснений и припухлостей. Зажмите основание пениса двумя пальцами и несколько раз проведите ими от основания к головке, словно выдавливая что-то. У здорового мужчины выделений при этом из мочеиспускательного канала нет. Появившиеся капельки свидетельствуют о том, что есть воспаление и нужно пойти к урологу. Капельки беловатой жидкости можно заметить и утром после мочеиспускания, и при физическом напряжении, например, приседании или напрягая брюшной пресс.

Ощупайте яички

Ощущаете болезненность? Тоже похоже на воспаление. Легко прощупайте мошонку. Яички в ней должны быть приблизительно одинаковыми по размеру. Придатки яичка тоже не должны быть болезненными или увеличенными.

Следите за пахом

Часто мужчины, жалующиеся на ухудшение эрекции, страдают варикозным расширением вен в паху и на внутренней поверхности бедер рядом с гениталиями. Какие вены у вас в этой области, нужно оценивать стоя.

Д. Б. Низамов, уролог, врач высшей категории

Французские хирурги провели исследование, посвященное длине полового члена. Они установили: нормальным можно считать пенис длиной от 9 см в спокойном состоянии. В эрегированном длина органа должна колебаться от 12,8 до 14,5 см. Уточнили ученые и длину окружности — 8,5 и 10 см соответственно. Эта работа призвана успокоить мужчин, озабоченных длиной своего полового органа.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лапароскопия от бесплодия

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БЕСПЛОДИЯ В ГИНЕКОЛОГИИ ЧАСТО ПРОВОДЯТ ЛАПАРОСКОПИЧЕСКУЮ ОПЕРАЦИЮ. В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ОНА МОЖЕТ ПОМОЧЬ?

НЕ РАЗОЙДЁТСЯ ЛИ ШОВ НА МАТКЕ?

Мне собираются удалять миому при помощи лапароскопии. Когда я смогу забеременеть и насколько опасным для вынашивания ребенка будет шов на матке?

А. Чупракова, Московская обл.

После лапароскопического удаления миомы матки беременность разрешается не раньше чем через 6-8 месяцев, а лучше — через год. За это время сформируется полноценный рубец. После операции кесарева сечения многие женщины рожают вторых и даже третьих детей. Это стало обычным явлением. Однако перед наступлением беременности желательно оценить состояние рубца. Для этого врач может предложить пройти гистероскопию и современное трехмерное УЗИ. Эти обследования подскажут, насколько хорошо прошло заживление и есть ли риск осложнений беременности.

Лапароскопия проводится под общим наркозом. При этом теряется совсем немного крови, а ткани травмируются минимально.

ОЧЕНЬ БОЮСЬ БОЛИ!

Обязательно ли при бесплодии делать лапароскопию? Я очень боюсь боли и любых операций.

М. Дробышева, Уфа

При бесплодии лапароскопия проводится только в тех случаях, когда она реально необходима, например при непроходимости маточных труб. Еще одним показанием к лапароскопическому вмешательству является бесплодие по неустановленной причине. Бывает так, что женщина не может зачать, несмотря на нормальный менструальный цикл, идеальные показатели уровня гормонов, отсутствие инфекций, иммунологических нарушений, миомы матки, кист яичников, проблем со здоровьем у мужа. В таких случаях проводят лапароскопию для уточнения диагноза. Ведь бесплодие часто является следствием эндометриоза. А эту проблему можно выявить и попытаться устранить только во время операции.

Лапароскопия проводится под общим наркозом. При этом теряется совсем немного крови, а ткани травмируются минимально. Никаких неприятных ощущений в момент операции быть не может, а небольшие боли после нее легко снимаются анальгетиками.

СМОГУ ЛИ РОДИТЬ ПОСЛЕ ВНЕМАТОЧНОЙ?

Мне делали лапароскопию после внематочной беременности. Есть ли у меня шансы родить?

О. Долгих, Саранск

Все зависит от того, на какой стадии заболевания была проведена лапароскопия и каково состояние маточных труб. Если сохранена маточная труба, шансы на зачатие повышаются. Но если был разрыв маточной трубы и ее удалили, вероятность зачать напрямую зависит от состояния оставшейся трубы и наличия спаек в области матки, труб и яичников. Если забеременеть естественным путем вам не удастся, на помощь может прийти экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО).

ТЯНУЩИЕ БОЛИ ВНИЗУ ЖИВОТА

После кесарева сечения у меня часто бывают тянущие боли внизу живота. Может, это спайки? Не помешает ли это мне снова зачать ребенка?

Е. Лисова, Волгоград

Вы относитесь к группе риска по возникновению спаек. После кесарева сечения на передней стенке матки на месте разреза остается рубец. К нему могут «подлаиваться» петли кишечника и мочевой пузырь. В результате у женщины могут появляться хронические боли или другие проблемы.

Предположить наличие спаечного процесса может обычный гинекологический осмотр.

Главным же методом диагностики и лечения спаек является лапароскопия. Во время этой операции в передней брюшной стенке врач делает небольшие отверстия, через которые вводит оптический прибор, позволяющий осмотреть брюшную полость, матку, яичники и трубы. При необходимости гинеколог может ввести через эти отверстия и специальные хирургические инструменты. Лапароскопия позволяет не только обнаружить спайки и оценить тяжесть процесса, но и провести лечение. Обычно лапароскопическую операцию делают при серьезных проблемах со здоровьем. Например, когда спайки мешают наступлению новой беременности или вызывают сильные боли. В остальных случаях рекомендуется физиотерапевтическое лечение, в результате чего спайки становятся более тонкими и растяжимыми.

СОБИРАЮТСЯ УДАЛЯТЬ КИСТУ...

Посоветовали удалять кисту яичника при помощи лапароскопии. На какой день цикла делается эта операция? Как быстро восстанавливается организм?

О. Морозова, Омская обл.

Лапароскопию можно делать в любой день цикла, но не во время месячных. Восстановление идет гораздо быстрее, чем после традиционной операции. На 6-7 сутки после лапароскопии обычно снимают швы и выписывают из больницы.

Н. П. Тимохина, хирург-гинеколог, врач высшей категории

Мужские травки

ЛЕЧИМ АДЕНОМУ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

* Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных корней лопуха большого 0,5 л воды, варите на слабом огне 10 минут, настаивайте, укутав, 4 часа, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Ежедневно вводите в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече (продается в аптеке).

* Смешайте в равных частях по весу корни солодки, лапчатки прямостоячей (калгана), крапивы двудомной. 100 г сухой измельченной смеси залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое. Процедите и принимайте по 25-30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листа мелиссы.

* Смешайте в равных частях по весу листья березы, кипрея, земляники и лещины. 100 г сухой измельченной смеси залейте 1 л сухого красного вина, настаивайте в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое. Процедите, остаток отожмите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Одни плюсы

Секс – та же гимнастика

Уставший мужчина может не дождаться эрекции, а уставшая женщина — либидо.

Утренний секс многими любим потому, что к вечеру люди элементарно устают и остается мало сил на сближение. Другое дело — утро. Утренний секс имеет одни плюсы.

1. Благодаря утреннему сексу вы получаете массаж всех внутренних органов. В результате сокращается риск сердечно-сосудистых заболеваний в два раза.
2. Секс утром — отличный способ борьбы с мигренью.
3. Женщины, которые любят секс по утрам, страдают депрессией реже, а мужчины становятся устойчивее к стрессовым ситуациям.
4. Всего два раза в сутки совпадают биоритмы сексуального желания женщины и мужчины: в 8 часов утра и 8 часов вечера. Но в 8 вечера спать еще не ложатся, значит, нельзя упускать утреннее совпадение биоритмов!
5. Наконец, секс с утра заряжает энергией на весь день, так как именно в утренние часы в больших количествах вырабатывается эндорфин — гормон счастья.

СЕКС С УТРА — ЭТО ТА ЖЕ ГИМНАСТИКА. А ЕЩЕ ДОКАЗАНО, ЧТО РЕГУЛЯРНЫЙ УТРЕННИЙ СЕКС СОХРАНЯЕТ СТРОЙНОСТЬ.

Вместо молочного отвара можно приготовить настой купены

Хочу поделиться рецептом для повышения потенции у мужчин. Для приготовления отвара купены лекарственной на молоке 50 г сухого измельченного корня поместите в эмалированную кастрюлю и залейте 1 л молока, отметив снаружи его уровень — это отметка, до которой нужно будет упарить отвар. Долейте еще 2 л молока, кастрюлю поставьте в духовку на маленький огонь (или на водяную баню) и упаривайте до отметки. Часто помешивайте, чтобы молоко не пригорело. Затем процедите и храните в холодильнике, но не больше месяца. Принимайте в теплом виде по 1 ст. ложке через 30 минут после еды. Курс лечения — пока не закончится лекарство.

Вместо молочного отвара можно приготовить настой купены. Для этого 1 ст. ложку сухого измельченного сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение часа, процедите, отожмите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

О. Н. Лыков, Мурманская обл.

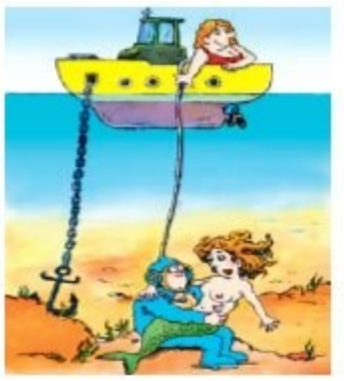
Как лечить атрофию яичников

* Смешайте в равных по весу частях мед и семена аниса и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды.

* Полезен салат, приготовленный из листьев, корней и молотых семян петрушки, взятых в равных частях, и отвар из корней этого растения или крапивы (4 ст. ложки измельченного сырья кипятите в 2 л воды до тех пор, пока не останется 1 л жидкости).

* Приготовьте отвар из луковой шелухи и гвоздики (пряность): щепотку шелухи лука и 1 чайн. ложку гвоздики кипятите в 1 л воды в течение 10 минут. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

Ольга Н., Красноярск



■ БРАК — ЭТО СОЮЗ ДВУХ ЛЮДЕЙ, ОДИН ИЗ КОТОРЫХ НИКОГДА НЕ ПОМНИТ ДАТ, КОТОРЫЕ НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЕТ ДРУГОЙ.

■ ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ КАК БОГИНЯ, ЖЕНЩИНЕ НУЖНО 20 МИНУТ. НО ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ ЕСТЕСТВЕННО, — 3 ЧАСА.

Как поддерживать холестерин в норме? Принимайте Атероклефит Био на основе красного клевера.

- В 1 капсуле — оптимальное сочетание флавоноидов красного клевера, цветков боярышника и витаминов для укрепления сосудов.
- Благодаря такому составу Атероклефит Био поддерживает уровень холестерина в норме и здоровье сердечно-сосудистой системы в целом.
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

• Капли • Капсулы

Поддерживайте холестерин в норме, регулярно принимая растительный Атероклефит Био, чтобы сосуды и сердце оставались здоровыми.

Эвалар здоровья дар

АКЦИЯ! При заказе на сайте www.evalar.ru или по телефону 8-800-200-52-52 любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.
Спрашивайте в аптеках!
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Уроки для взрослых

В одно ухо влетело, в другое вылетело

К ЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ГОТОВЫМИ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКА?

1 **С наступлением учебного года образ жизни для вашей семьи окончательно изменится.** Чтобы избежать конфликтов, заранее обговорите, кто и когда отводит ребенка в школу, забирает его, кормит и помогает делать уроки. Составьте расписание и повесьте его на видном месте — так всем проще привыкнуть к новым обязанностям.

2 **Правильный маршрут.** Путь в школу и обратно домой — маршрут, который придется преодолевать не один год. Если малыш будет тратить на него два часа, то его учебный день начнется с недосыпания и слабости. Если вы отвозите ребенка в школу на машине, то длинная дорога будет утомительной еще и для вас. Вы выбрали учебное заведение рядом с домом? Прекрасно, но продумайте маршрут от подъезда до ворот школы. Хорошо, если по дороге будут детские площадки и парки (после долгого сидения ребенку полезно побегать), а также магазины, где заодно можно купить продукты.

3 **Дополнительные нагрузки.** Практически все взрослые уверены, что их детям жизненно необходимы различные кружки и секции. Музыка, рисование, шахматы... Конечно, вы хотите дать ребенку все нужное и важное, но хватит ли у вас обоих сил? Ведь в студиях и кружках тоже дают домашнее задание, проводят родительские собрания и требуют постоянного посещения занятий. Кстати, после уроков в каждой школе должны работать бесплатные факультативы. Ребенок может проводить там до 10 часов в неделю. Лучше будет, если малыш сам решит, куда именно и сколько раз он хочет ходить.

4 **Жесткий контроль.** В начальной школе дети учатся не для себя, а для родителей. Так что все ваши нравоучения: «Это ведь тебе нужно!» — ребенку в одно ухо влетели, в другое вылетели. В этом возрасте малышу гораздо важнее поиграть с друзьями, побегать с мячом или поболтать о чем-то с родителями.
Если вы будете ненавязчиво контролировать ребенка, то сумеете вместе с ним плавно приспособиться к школьной жизни.

5 **Первая учительница.** С первым классным руководителем вам предстоят четыре года плотного общения, порой неприятного. Вам и вашему малышу должно быть с ним комфортно в общении. Если у вас гиперактивный малыш, готовьтесь к замечаниям учителя. Но не становитесь дополнительным «молоточком», будьте всегда на стороне своего ребенка. Вежливо выслушайте претензии педагога, покивайте головой, проанализируйте сказанное, но не несите учительские претензии домой. Ваш ребенок — такой, какой есть. А педагоги не обязаны подстраиваться и искать «индивидуальный подход». Это исключительно ваша задача. Гиперактивность же полностью проходит к концу полового созревания. Так что наберитесь терпения!

Н. Г. Чадова, психолог

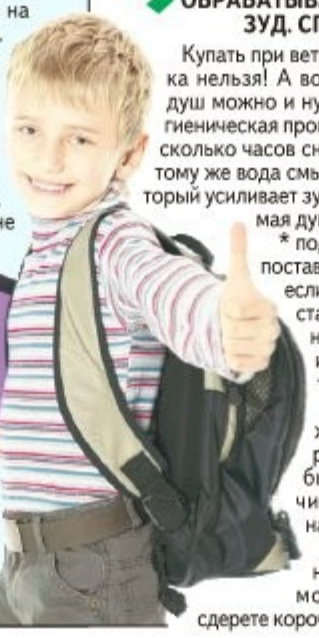
ХОРОШО СКООРДИНИРОВАННАЯ СОРОКОНОЖКА МОЖЕТ ДАТЬ ОДНОВРЕМЕННО 39 ПЕНДАЛЕЙ.

Диализ для малышей

Итальянские специалисты успешно испытали новое устройство для почечного диализа, предназначенное для новорожденных и детей раннего возраста. «Взрослое» оборудование способно забирать или слишком много жидкости из детского организма, что ведет к обезвоживанию и падению артериального давления, или, наоборот, слишком мало, что приводит к повышению артериального давления и отекам. Новое устройство предназначено для детей весом от 2 до 10 кг. Первым пациентом, спасенным с помощью аппарата, стала 3-дневная новорожденная девочка весом 2,9 кг. После 20 дней лечения функции всех органов младенца восстановились настолько, что ее отключили от вспомогательного оборудования. Через 50 дней ребенка выписали с почечной недостаточностью I-II степени, не требующей диализного лечения.

Зелёнка не поможет

ПРИ ВЕТРЯНКЕ ВЫСЫПАНИЯ ОБРАБАТЫВАЮТ ЗЕЛЕНКОЙ, НО ОНА НЕ СНИМАЕТ ЗУД. СПРАВИТЬСЯ С НИМ МОЖНО ТАК.



Купать при ветрянке ребенка нельзя! А вот принимать душ можно и нужно. Эта гигиеническая процедура на несколько часов снимает зуд. К тому же вода смывает пот, который усиливает зуд. Но, принимая душ, помните:

* под душ можно поставить ребенка, если температура стала нормальной (это происходит на третьи сутки);
* душ должен быть коротким, чтобы не размочить корочки на болячках;
* ребенка нельзя тереть мочалкой — сдерете корочки;
* нельзя вытирать тело полотенцем, лучше промокнуть мягкой простынкой.

Родители, на время забудьте о цитрусовых, ягодах (клубнике), шоколаде, тортах, сыре — они аллергенны и противопоказаны ребенку, пока у него ветрянка.

Антигистаминные препараты типа «Диазолина», «Супрастина», «Тавегила», «Фенкарола» применять можно, но только по назначению врача, потому что некоторые противоаллергенные препараты могут усиливать зуд.

Уточните у врача, можно ли для лечения использовать не зеленку, а другие средства, например «Каламин лосьон». Он, в отличие от зеленки, не только подсушивает высыпания, но и оказывает охлаждающее действие и снимает зуд.

А. С. Боровая, педиатр, врач высшей категории

Полезно знать

ВСЮ НОЧЬ ГОРИТ НОЧНИК...

Многие мамы оставляют на всю ночь гореть ночник. Однако ночное освещение не слишком полезно для детей. Постоянный искусственный свет снижает уровень гормона мелатонина, который регулирует биоритмы сна и бодрствования организма малыша. В результате ход биологических часов нарушается, кроха капризничает днем, плохо засыпает и часто просыпается ночью. Чтобы добиться крепкого сна, выключайте ночник в детской!

ПОПЛАЧЕТ, А ПОТОМ ЗАСНЁТ

Иногда малыш соглашается спать только на руках, и любые попытки положить его в кроватку заканчиваются неудачей — ребенок начинает плакать. В первые месяцы жизни большинство младенцев засыпает на руках у мамы сразу после кормления, и есть риск, что малыш проснется, как только окажется в кроватке. По мере взросления ребенка периоды бодрствования удлиняются, и у мамы появляется возможность укладывать его, пока он еще не заснул, успокаивая своим голосом, поглаживанием или укачиванием. Если спящий малыш заплакал, оказавшись в своей кроватке, не стоит немедленно снова брать его на руки. Подождите несколько минут, возможно, ему надо поплакать, чтобы заснуть. Если плач усиливается, попытайтесь успокоить малыша, нежно разговаривая с ним.

ЛУЧШЕ ПОМАССИРОВАТЬ СОСКИ

Обычно выработка молока у женщины сокращается уже в первый или второй день после того, как она пропустит одно кормление грудью. Но если у молодой мамы слишком много молока или она переводит малыша на новую пищу слишком рано (в 1,5-2 месяца), ее могут беспокоить неприятные ощущения в груди. Даже если она набухает и болит, не стоит пользоваться молокоотсосом, ведь сцеживание только усилит процесс выработки молока. Чтобы помочь себе, можно аккуратно помассировать соски, стоя под теплым душем, чтобы молоко вышло наружу естественным путем.

■ РАЗБИЛА ТАРЕЛКУ — НА СЧАСТЬЕ, ПЕРЕСОЛИЛА — ВЛЮБИЛАСЬ. ЛЕГЧЕ ПОВЕРИТЬ В ПРИМЕТЫ, ЧЕМ ПРИЗНАТЬ, ЧТО ПРОСТО РУКИ НЕ ИЗ ТОГО МЕСТА РАСТУТ.

■ КАК ЖЕ ВСЕ-ТАКИ МЕНЯЮТСЯ ВРЕМЕНА! РАНЬШЕ БЫЛО «АХ, КАКАЯ ЖЕНЩИНА!», А ТЕПЕРЬ «О БОЖЕ, КАКОЙ МУЖЧИНА!»

■ ДЕВОЧКИ ЛЮБЯТ КУКОЛОК. А МАЛЬЧИКИ — КРАСИВЫЕ МАШИНКИ. НО ЭТО ТОЛЬКО ДО 18 ЛЕТ. А ПОТОМ ВСЕ НАОБОРОТ!

Мода на игрушки

СКОЛЬКО КУКОЛ, МИШЕК И МАШИНОК НУЖНО РЕБЕНКУ ДЛЯ СЧАСТЬЯ? НЕ ПОКУПАТЬ ЖЕ ИХ БЕЗМЕРНОЕ КОЛИЧЕСТВО!

Если много — это плохо

Если у девочки 15 кукол, то самой любимой у нее обычно нет. Сегодня с одной поиграла, куда-то ее забросила, завтра — с другой. И мальчик не сильно опечалится, если сломалась одна из 20 машинок — есть ведь еще 19.

Между тем, по мнению психологов, любимые игрушки ребенку необходимы. Они формируют у малыша умение ценить то, что есть, учат привязанности. Той, которая заставляет ребенка не выбрасывать старого мишку, а пришивать ему оторванную лапу. А вот чего точно не стоит делать, так это обещать малышу купить новую игрушку взамен сломанной. Иначе вы никогда его не приучите беречь свои вещи.

И на игрушки бывает мода

С одной стороны, ребенок не должен чувствовать себя белой вороной, когда все дети увлечены какой-то игрушкой, а у него такой нет. С другой — разберитесь, нужна ли ему эта вещь на самом деле. Помните всеобщее увлечение куклами-ведьмочками из мультфильма или Барби? Эти игрушки бесполезны. Что делать девочке с такой куклой? Любимой она точно не станет. Глупо следовать за подружками со словами: «Хочу такую же, как у Ксюши!» Это своеобразный сигнал, что такую игрушку вам покупать точно не надо.

Выбрасываем хлам

Большая проблема — выбросить поломанную игрушку. Ребенок может забыть о них, но когда вы начнете выносить, он станет отчаянно цепляться за треснувшее зеркальце или машину без колес. Попросите ребенка объяснить, чем же ему дорога эта игрушка. Если аргумент весомый, оставьте ее, если неубедительный, уговорите расстаться, сказав, например: «В это уже невозможно играть». В крайнем случае спорную игрушку можно спрятать. Если ребенок ее хватится — она ему нужна.

И еще: не покупайте игрушки, чтобы предотвратить капризы, не идите на поводу у маленького шантажиста. Количество игрушек в доме чаще всего обратно пропорционально количеству внимания, которое дети получают от родителей. Чем одаривать свое чадо очередными машинками и куклами, постарайтесь проявить любовь другим способом: вместе погуляйте, почитайте книжку, просто пообщайтесь.

ДЕТСТВО — ЭТО ТАКОЙ ПЕРИОД В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, КОГДА МОЖНО ГОВОРИТЬ ВСЯКУЮ ЕРУНДУ, СОВЕРШАТЬ ДУРАЦКИЕ ВЫХОДКИ И ЗАДАВАТЬ ГЛУПЫЕ ВОПРОСЫ. НО ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫМ ЭТОГО ВРЕМЕНИ НЕ ХВАТИЛО.

У внука был атопический дерматит

Решила лечить его народными средствами. Срезала молодые побеги с черной смородины, каждый день заваривала их как чай в термосе, и внук пил сколько захочет. Через какое-то время кожа у мальчика, показалось мне, еще больше покраснела, а все тело покрылось мелкими прыщиками. Я пришла в ужас, но решила продолжать лечение, и через некоторое время краснота стала спадать, а новые высыпания появлялись все реже. Старалась не давать внуку ничего, что могло вызывать высыпания на коже. Чтобы он не мог расчесывать болячки, я сшила ему хлопчатобумажные рубашки с рукавичками и надевала их на ночь. Так лечили почти год, постепенно кожа очистилась, побелела, болезнь отступила. Еще заметила, что улучшения начались, когда начала варить внуку каши с тыквой.

А. Н. Орлова, Воронежская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

С маминой тарелки вкуснее

ЧАСТО БЫВАЕТ, ЧТО ЕДА, КОТОРУЮ МАЛЫШ РАНЬШЕ ЕЛ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, БОЛЬШЕ ЕГО НЕ ПРИВЛЕКАЕТ. ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Капризные упрямцы

Виной тому чуткий детский организм, который отвергает ту пищу, для переваривания которой у него еще не хватает ферментов, например рыбу, мясо, яйца, грибы и другую сложную пищу.

Двух-, трехлетки часто отказываются от еды из чувства противоречия, ведь у многих малышей — это время сложного периода нехочух. Это естественная стадия развития, которая, как правило, затухает к пяти годам. Но следуя рекомендациям детских психологов и диетологов, можно научиться обходить капризы маленьких упрямцев.

Личный пример родителей за столом — самый эффективный метод воспитания.

10 волшебных попыток

Чем чаще детки наблюдают на обеденном столе определенные блюда и виды продуктов, тем больше шансов, что они малышу понравятся, когда придет время их попробовать. Если же малыш отверг продукт с первой попытки, это еще не значит, что вкусному и полезному блюду вынесен пожизненный приговор. Используйте правило «10 волшебных попыток». Две-три попытки — это недостаточно для того, чтобы малыш освоился с новым вкусом. Но, как правило, уже после 6-8-го знакомства с новым продуктом маленький гурман с удовольствием его примет.

Дети проявляют повышенный интерес к еде, которую часто и с удовольствием едят их родители. Если вы садитесь за стол с ребенком, позаботьтесь о том, чтобы на вашей тарелке лежала еда, которой можно безопасно угостить малыша.

Правильный рацион

Родители часто переживают, что их дети питаются хаотично: вчера — одно печенье и макароны, сегодня — только мясо и яйца, а завтра — одни фрукты. Не нервничайте по этому поводу, не дергайте себя и ребенка и оставьте все как есть, ведь в итоге у малыша будет вполне сбалансированный рацион. Переживать надо, если малыш питается исключительно крахмалосодержащими блюдами.

Усиленная родительская опека может привести к отрицательным последствиям. Не нужно заставлять ребенка съедать все до последнего кусочка, шантажируя его и угрожая всяческими лишениями, наказаниями и необратимыми последствиями (не вырастешь, не сможешь высоко прыгать, быстро бегать и т.д.). К тому же привычка доедать через «не хочу» может стать причиной лишнего веса в будущем. Составляйте меню так, чтобы малыш сам определял количество съеденного.

Распространенные ошибки родителей

Довольно часто гастрономические капризы детей провоцируют сами родители, когда:

* заставляют ребенка есть. Если малыш сжимает зубы и отворачивается от ложки, воздержитесь от цирковых представлений, кукольного театра, песен и плясок, чтобы засунуть в ребенка хотя бы ложечку;

* предлагают поощрение за согласие съесть нелюбимое блюдо: «Если ты доешь суп, то получишь конфетку!» — частенько родители кидаются подобными фразами, тем самым как бы заявляя о том, что суп невкусный;

* пытаются обмануть ребенка, «спрятав» нелюбимый продукт, например, в супе, в салате или в овощном рагу. Но если ребенок обнаружит подлог, то вы потеряете его доверие надолго. К тому же подобные эксперименты не научат ребенка получать удовольствие от нового вкуса;

* часами колдуют на кухне, стараясь угодить капризам переборчивых гурманов. Родители сами должны определить режим питания малыша и дать ребенку понять, что приготовление пищи — это тоже труд, который нужно уважать;

* разделяют еду на «взрослую» и «детскую». Готовить каждому члену семьи отдельные блюда не нужно. Желательно, чтобы меню было общим. Нужно готовить такие блюда для всей семьи, которые бы мог спокойно есть и ребенок. Общий стол — это великолепная профилактика появления разных видов нехочух. Малыш увидит, что все едят одно и то же и никто не воротит нос от еды. Такой способ — самый эффективный метод привить ребенку правила поведения за столом.

Н. П. Овчинникова, детский диетолог, врач высшей категории

На спинку и грудь делала компрессы...

Я вылечила тяжелый бронхит у внука за две недели. 2 ст. ложки касторового масла подогревала на небольшом огне и добавляла к нему 1 чайн. ложку очищенного скипидара. Размешивала и растирала ребенку ножки и стопы. На спинку и грудь делала компрессы с этой смесью. Тщательно укутывала малыша и укладывала спать. Утром снимала компресс. Делала такие процедуры, пока внук не поправился.

О. Н. Остроухова, Ростовская обл.

Мешочек с мелиссой — в воду

Мой сын Саша обожает купаться. Поэтому, когда он болеет, я не отменяю водные процедуры, а использую ванну для лечения. Заранее заготавливаю сшитые из марли мешочки, которые заполняю различными травами. Если у ребенка появилась потница или зуд, то опускаю в воду мешочек с чередой. Для повышения тонуса у меня приготовлен мешочек с хвоей, от перевозбуждения спасает опущенный в воду мешочек с мелиссой. А при кашле делаю ванны с листьями березы и эвкалипта. Малыш одновременно принимает лечебную ванну и делает ингаляцию.

Г. Клюева, Вологодская обл.

Пальцы распухли, пошевелить ими сын не мог

Как-то сын поранил ладонь толстым гвоздем. Рана была глубокая, мы ее перевязали и понадеялись, что сама заживет. Но к вечеру рука отекла, опухоль поднялась выше кисти, пальцы распухли так, что мальчик не мог ими даже пошевелить. К врачу идти было поздно, поэтому смазала рану пчелиным медом, обернула пергаментной бумагой и перевязала. Утром опухоль заметно уменьшилась, сын уже мог шевелить пальчиками. Мы приложили к ране кусочек алоэ и перевязали руку. Вечером повязку сменила, на другой день приложила свежий листик алоэ. И все — рана очистилась от гноя и затянулась.

И. Н. Ковалькова, Архангельск

Ситуация

В доме новый папа?

1. Не заставляйте ребенка называть нового мужа отцом. Для вас этот мужчина — близкий и желанный, а для малыша — чужой дядя.
2. Не отзывайтесь плохо о настоящем папе и не сравнивайте его с новым. Для всех детей (по крайней мере до определенного возраста) отец всегда единственный и лучший. Негативная реплика в его адрес может вызвать агрессию и волну несогласия.
3. Не позволяйте новоиспеченному супругу брать на себя главенство в вопросах воспитания вашего ребенка. Малыш не должен чувствовать, что вы «перешли на сторону чужеземца» — это большой стресс, особенно для мальчиков. Ничего, кроме ненависти к вам и вашему мужу, ребенок испытывать не будет.
4. Не советуйте мужчине задабривать ребенка игрушками и уж тем более не припоминайте крохе о том, «сколько классных машинок принес ему дядя Коля!» Как будто ваш малыш их просил...

А. Н. Соколова, детский психолог

Умные мысли

■ БРАК — ЭТО МНОГОЛЕТНИЙ И ГЕРОИЧЕСКИЙ ТРУД ОТЦА И МАТЕРИ, ПОДНИМАЮЩИХ НА НОГИ СВОИХ ДЕТЕЙ.

Бернард Шоу

■ ЖЕНЩИНА ПОНИМАЕТ ДЕТЕЙ ЛУЧШЕ МУЖЧИНЫ, НО В МУЖЧИНЕ ДЕТСКОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЖЕНЩИНЕ.

Фридрих Ницше

■ ВАМ НИКОГДА НЕ СТАТЬ МУДРЕЦОМ, ЕСЛИ БУДЕТЕ УБИВАТЬ В ДЕТЯХ ШАЛУНОВ.

Жан-Жак Руссо

Вредные напитки

ИХ ЛУЧШЕ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ КАК МОЖНО РЕЖЕ.

Молочные коктейли. В них содержится ударная для здоровья смесь сахара и жира. Мозг воспринимает такие напитки как наркотические вещества. Помимо того что в молочных коктейлях присутствуют огромные дозы сахара, он находится в опасной смеси с молочными жирами, а это может привести к ожирению.

Газировка. Вред от подобных напитков, особенно для детского организма, очень велик. В газировке, как правило, содержится большое количество сахара и различных химических веществ — красителей, консервантов и т. д.

Соки. Любой сок является для желудка достаточно тяжелой пищей. Углеводы при попадании внутрь желудочно-кишечного тракта раздражают слизистую оболочку кишечника. Они воспринимаются организмом ребенка как чужеродный продукт, от которого надо избавиться как можно быстрее. В результате поджелудочная железа работает интенсивнее, безуспешно пытаясь произвести ферменты для расщепления фруктозы. Кроме того, работающая на пределе поджелудочная железа в дальнейшем будет плохо справляться со своими функциями.

Кофе. Опасность кофеина для детей состоит в том, что это стимулятор нервной системы, а значит, влияет на эмоции и поведение ребенка. Если кофеин постоянно поступает в организм, то могут начаться нарушения сна. Кроме того, кофеин воздействует на сердце, учащая сердцебиение.

Чай. Все чаи — мочегонные средства. Если чай пить постоянно, то он вымывает микроэлементы, необходимые для роста детского организма.

Глицин Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

Глицин Форте Эвалар отличается:

- Высоким содержанием глицина — 300 мг в одной таблетке.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга — B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.
Спрашивайте в аптеках!
Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Эвалар здоровья дар
GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

В семье никогда не заявляла о своём «я», во всём слушала мужа, поэтому сохранила брак

В народе говорят: мечтать не вредно, мечты сбываются. С этими высказываниями полностью согласна. Со школьной скамьи мечтала стать учительницей. Выбрать эту профессию мне помогла моя первая учительница Мира Руслановна — веселая, удивительно добрая и красивая женщина. Я во всем хотела быть на нее похожей, и мечта сбылась: стала учителем и довольна, что не зря живу на этом свете.

По ряду причин мне пришлось 30 лет проработать воспитателем в детском саду. Была детям второй мамой, а детсад мне — вторым домом. Однажды бывшего министра обороны Финляндии Элизабет Рен спросили, что такое счастье. Она сказала: «Это когда у человека добрая совесть и душа. И еще — быть любимым и дарить любовь». Позволю себе согласиться с ней, потому что без любви к детям невозможно с ними работать.

Еще говорят: «Хорошо быть умным, но лучше быть везучим». Немного в жизни повезло и мне. Всегда восхищалась добротой мамы и брала с нее пример (в 1993 году ее не стало). С мужем мы прожили 45 лет и воспитали прекрасных детей. Старший сын Руслан — заслуженный строитель Кубани, младший — начальник в службе спасения. В семье никогда не заявляла о своем «я», во всем слушала мужа, сохранила семью. Супругу прощала все, потому что он был хорошим отцом, отличным семьянином. Он ушел из жизни в 2000 году (царство ему небесное). Но жизнь продолжается, поэтому каждое утро стараюсь встречать с улыбкой и хорошим настроением. Улыбка несет заряд бодрости и сохраняет счастье в доме, а смех способен лечить.

Дорогие читатели! Что бы ни случилось в жизни, относитесь ко всему спокойно, никогда не отчаивайтесь, не опускайте руки и живите по принципу: завтра будет лучше, чем сегодня. Ведь жизнь одна, и она такая короткая! Желаю всем крепкого здоровья, кавказского долголетия, удачи во всех начинаниях. Спешите делать добро — оно всегда возвращается.

М. А. Тугуз, Адыгея

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА МЕЧТАЕТ, ЧТОБЫ В ЕЕ ЖИЗНИ НАЧАЛАСЬ ЧЕРНАЯ ПОЛОСА: ЧЕРНОЕ МОРЕ, ЧЕРНАЯ ИКРА, ЧЕРНЫЙ АВТОМОБИЛЬ.

Радость ты моя!

Как вас называет любимый человек?

* По фамилии зовут друг друга люди, отношения которых скорее походят на партнерские.

* Прозвища из мира животных зачастую говорят о покровительственном отношении со стороны мужчины и нередко выбираются в соответствии с определенными качествами избранницы. Так, лисенком называют за хитрость и ум, ежиком — за колкий характер, кошечкой и тигренком обычно нарекают строптивых барышень.

* «Сладкие» прозвища носят сексуальный подтекст.

* А называть друг друга «мамочка» и «папочка», даже если вы таковыми стали, психологи не советуют. Есть опасность увлечься и забыть о роли мужа и жены!

* Если мужчина называет вас «звезда», «милая», «радость моя», скорее всего, он еще не готов раскрыться перед вами и держит дистанцию.

ЛАПША из писем читателей

Стесняюсь перейти с девушкой на ты. Ничего, что я в постели называю ее Людмилой Васильевной?

Антон, Москва

Катя думала, что я ей изменяю, сходила к какой-то бабке и приворожила меня. Теперь она думает, что я не изменяю.

Павел, Тверская обл.

Сказал жене, что хочу попробовать что-то новое в постели. Она показала мне, как менять пододеяльник...

Андрей, Воронеж

Называю Лену птичкой. Ей нравится. Но про себя вставляю — мозгоклюйка!

Денис, Ставропольский край

Сердце разрывается от женских слёз! Но я всё равно ухожу, потому что дальше будет только хуже...

Мне жалко всех моих женщин, но я ничего не могу поделать. В моем случае любовь живет даже не 3 года, а всего год. За это время я успеваю быть страстным, влюбленным, нежным, и вот приходит оно — отторжение. Пробовал быть на расстоянии от своей женщины, жить на два дома, мотаться по командировкам, чтобы оттянуть грустный момент расставания, но больше года все равно не получалось желать быть с ней вместе. Слишком быстро прохожу все этапы. Прямо по щелчку! Сегодня не могу на нее налюбоваться, держу за руку и не отпускаю, целую и хочу ее видеть ежесекундно, обладать ею без перерыва. Чуть позже начинаю испытывать нежность, радость от того, что она рядом. Моя и только моя. С ней хорошо, легко, уютно и приятно. А потом чувствую занозу. Почему этой женщины так много? Зачем она лезет в мою душу и лопочет что-то о будущем, которого не будет? Я знаю наизусть все ее родинки, милые морщинки, вздохи и ахи. И меня это уже не умиляет, больше раздражает. И постепенно готовлю себе шаги к отступлению. Что-то придумываю, вру, стараясь разработать похожую на правду легенду.

Сердце разрывается от женских слез, переживаний. Их глаза, наполненные тоской, болью, снятся мне по ночам. Но я все равно ухожу, потому что дальше будет только хуже. Удивляюсь, как никто не успел от меня забеременеть. Может быть, за свою такую коротенькую любовь к женщинам я лишен права стать отцом когда бы то ни было? Не знаю. Сейчас у меня есть Люба. Мы в начале пути, но уже переживаю за нее, зная себя. Бедная моя девочка... Скорее всего, через год я уже буду с другой женщиной. Интересно, отвечу за это еще на земле или уже в другой жизни?

Артем, Воронежская обл.

■ ВОЗРАСТ — ЭТО ТО, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ В НАШИХ МЫСЛЯХ. ЕСЛИ ВЫ О НЕМ НЕ ДУМАЕТЕ — ЕГО НЕТ.

Марк Твен

■ КТО ПРОПОВЕДЬ ЧИТАТЬ ЗАХОЧЕТ ЛЮДЯМ, ТОТ ЕСТЬ НЕ ДОЛЖЕН СЛАЩЕ, ЧЕМ ОНИ.

Александр Пушкин

Цветёт и пахнет

Для вас, мусью

ТАКИЕ ПЕРЕМЕНЫ В ЖЕНЕ МОГУТ БЫТЬ ТРЕВОЖНЫМ СИГНАЛОМ. МОЖЕТ, У НЕЕ ПОЯВИЛСЯ ЛЮБОВНИК?

Редкий мужчина вовремя понимает, что с его женщиной что-то не так. Если, прочитав эту статью о «женской задумчивости», вы найдете много общего с поведением вашей супруги, надо бы насторожиться. Еще не поздно все изменить!

* Она перестала интересоваться вашими делами. Ей совершенно не интересно, где вы и с кем.

* Вы стали замечать, что любимая частенько витает в облаках. О чем она думает? На этот вопрос не получите внятного ответа!

* Жена перестала донимать вас требованиями и просьбами, а просто оставила в покое. Похоже, ее интересы сосредоточились на ком-то другом.

* Постоянно упоминает имя одного и того же мужчины. Обратите на это имя особое внимание.

* Ваша половина в буквальном смысле слова цветет и пахнет. Откуда это состояние безмятежного счастья, непонятно — ведь ничего особенного не произошло.

* Стала приходить домой с цветами, которые «купила себе сама».

Что делать? Срочно доказывать, что вы лучше, нежнее, страстнее и даже спортивнее! Удваивайте, утраивайте внимание к ней. Дарите цветы, подарки, водите на концерты, в театры, на прогулки. И, конечно, будьте на высоте в постели.

Д. Н. Кулевская, психолог

Намотай на ус

За кого нельзя выходить замуж

Некоторых из таких мужчин можно изменить, приспособить к семейной жизни. Но чаще овчинка выделки не стоит. Так какие же мужчины не годятся для брака?

СКУПЕЦ

Он копит деньги не на что-то, а потому что в этом смысл его жизни. Он не беден, но не станет покупать ананас, потому что в скукоженных яблоках «столько же витаминов».

Как его распознать заранее? Он будет говорить о своем внушительном вкладе в банке, и это может оказаться правдой. Но не пригласит вас в ресторан.

Как с ним жить? Даже если вы такая же скряга, как он, жизни не будет. Вы уморите друг друга голодом, соревнуясь, кто больше сэкономит.

ТИРАН

Это не всегда чудовище, которое в ярости набрасывается на жену и детей. Домашний тиран может тихо изводить свою жертву упреками, замечаниями, унижениями на людях. Будет всячески подчеркивать, что жена должна быть бесконечно благодарна за то, что он осчастливил ее браком.

Как его распознать заранее? По непредсказуемым вспышкам раздражения на ровном месте. Когда вежливый и обходительный ухажер вдруг взрывается гневом просто потому, что ему наступили на ногу.

Как с ним жить? Только если вы сами выросли в семье, где отец вел себя таким же образом. Тогда муж, впадающий в ярость или изводящий замечаниями, покажется вполне нормальным. На его крики и подколы такая женщина просто не обращает внимания.

АЛКОГОЛИК

А также наркоман, игроман, ловелас — словом, люди с зависимостью. Такой человек обещает завязать со своим пристрастием, если вы выйдете за него замуж.

Как его распознать заранее? Такой человек или будет требовать: «Будешь делать так, как я сказал», или избегать ответственности: «Меня напоили». Он агрессивно реагирует, если попробовать его переключить на что-то другое.

Избранник не уверен, что вы — та единственная, которую он так долго искал? Бегите от него сразу и без оглядки!

Для вас, мадам

Как с ним жить? Только если вы готовы отказаться от себя и посвятить свою жизнь обслуживанию его пристрастия: лечить, спасать, выручать. Счастливой такую жизнь явно не назовешь.

АРТИСТ

Это может быть художник, поэт, актер... Как правило, непризнанный. Творчество — смысл его жизни, и все должно быть подчинено этому. Семья для него — это комбинат бытового обслуживания, психологическая консультация, общество восхищения его талантами.

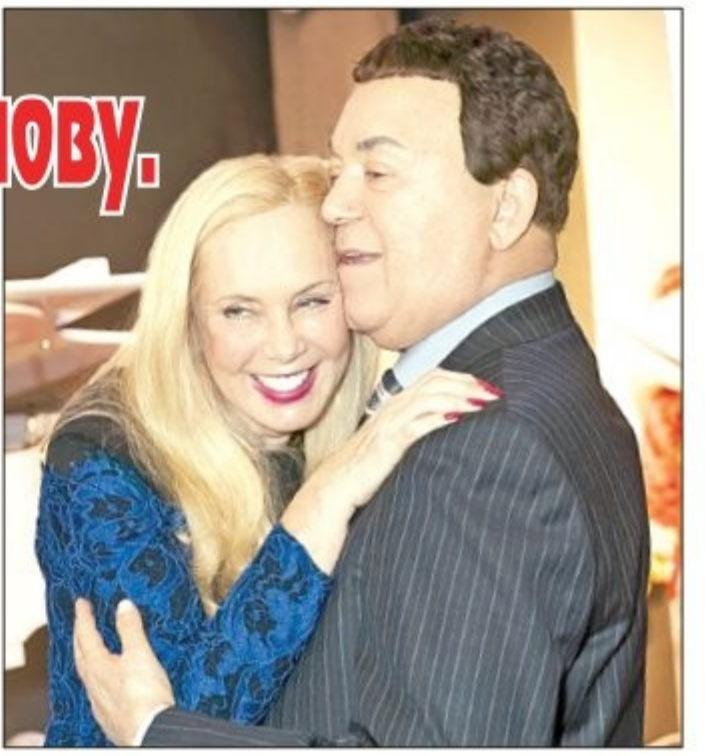
Как распознать заранее? Говорит только о себе, о своем творчестве, его мало интересует человек, который рядом.

Как с ним жить? Только отказавшись от возможности иметь свои взгляды. Даже если ваш «артист» добьется признания, он никогда не будет вам благодарен за то, что вы были рядом.

М. И. Протасов, семейный психолог

ИОСИФ И НЕЛЛИ КОБЗОН, вместе больше 40 лет:

«Поженились на трезвую голову. А чувства появились потом»



Большая разница в возрасте (13 лет), отсутствие пылких чувств и страстных признаний друг другу не помешали Иосифу и Нелли создать счастливую семью. Оба признают, что это был брак по расчету. Но расчет бывает разный, и кто сказал, что он не может обернуться любовью? Сейчас у Кобзонов двое детей и семеро внуков.

Иосиф: Мама сыграла огромную роль в моей жизни. В том числе в выборе супруги. У нее была непростая судьба. Шестеро детей на руках, война, эвакуация... И при этом умудрилась получить образование, работала судьей. Всю семью спасла во время войны. Отец ушел на фронт, а она собрала нас — детей, брата-инвалида, бабушку — и уехала из Донбасса в Узбекистан. Поселились в пятнадцати километрах от Ташкента, жили в узбекской семье, в глиняном домике с земляными полами. Хозяева делились с нами последней лепешкой. А тогда ведь вместо хлеба ели жмых из отходов семечек. Конечно, жили впроголодь. По сей день не могу выбросить даже корочку хлеба. Вся наша семья жила в одной комнатке, перегороженной занавеской. Спали на тюфяках штабелями. Чтобы заработать денег, мама варила конфеты. Пересчитывала их и укладывала на досточки, которые высоко подвешивала. Но мы ночью потихоньку их облизывали. А утром мама, ни о чем не подозревая, везла эти конфеты продавать. Умудрялась приготовить обед из ничего. На огонь ставила огромную выварку со свиной головой, бросала туда все, что было: картофельные очистки, щавель, ботву, траву, растущую во дворе, и даже... селедку. Этого бульона хватало на неделю. В субботу в этой же выварке нас мыли по очереди, в ней же кипятили белье. Мы изо всех сил старались ей помогать. В жуткое пекло бегали по базару и продавали воду в кружках, громко крича: «Кому воду? Купи воду!» Зарабатывали мало, но все до копейки относили маме.

В 1943 году отца контузило, а в госпитале судьба свела его с другой женщиной... Через три года после этого мама вышла замуж за хорошего человека. Он прошел войну, был вдовцом, растил двух сыновей. Я любил отчима и называл его батей.

Помню конец войны. Мы сидим в классе, пишем диктант. Зуб на зуб не попадает. Чтобы не замерзли чернила, прячем чернильницы под рубашками... После войны поселились в Славянске. На всех было полторы комнаты. Полкомнаты занимали родители, а на другой половине мы все размещались вповалку: трое на полу, трое на кровати. Каждый вечер был общий ужин. Никто не садился за стол, пока отец не придет с работы — это было железное правило. Ему первому наливали борщ.

> ПЕРЕЙТИ К БРАКУ ПО ЛЮБВИ ИЗ БРАКА ПО РАСЧЕТУ МОЖНО, НО ДЛЯ ЭТОГО ТРЕБУЕТСЯ МНОГО ЛЕТ, ПОТОМУ ЧТО МУДРОСТЬ ПРИХОДИТ С ОПЫТОМ.

Первый раз я женился, когда исполнилось 27 лет. Это была Вероника Круглова. Мама переживала, но не вмешивалась. Ей не нравилось, что невестка — певица. Мы оба много гастролировали, но не вместе. До меня доходили слухи о ней, ей докладывали обо мне. Когда встречались, бурно ссорились. И вот приезжаю домой, а жены нет и нет. Смотрю: подъезжает к дому с одним композитором. Я его побил, а с Вероникой мы расстались. В 1967 году познакомился с Гурченко. К тому моменту после «Карнавальной ночи» прошло больше десяти лет, она была безумно популярна. Но мама не была довольна ни первым, ни вторым выбором. Особенно вторым. Ей не нравилось, как ее сынулю кормят. У Люси было одно дежурное блюдо — купить купаты и быстро их пожарить. А Нелю мама полюбила с первой же минуты.

Мать И. Кобзона

Нелли: Мое детство тоже было нелегким. Папа прошел всю войну, танкист, орденоносец. После 1945 года он работал начальником трикотажного цеха. Когда мне исполнилось 7, а братику Грише 3 месяца, отца арестовали, обвинив в хищении государственной собственности. Получил 15 лет строгого режима с конфискацией имущества. И отсидел почти весь срок — четырнадцать с половиной. Единственное, что нам оставили, — это квартиру.

Когда мы встретились с Иосифом, мне было 20 лет. В гости приехала мамина подруга из Москвы. Жанна была светской дамой, общалась с артистами, писателями. И она сказала маме: «Пришли Нелю в столицу, введу ее в свой круг. Может, кого-то встретит...» Я согласилась поехать. В один из дней меня привели на квартирник, где все смотрели «Белое солнце пустыни». Было темно, и какой-то мужчина уступил мне место. Даже не разглядела его лица. Когда фильм закончился и включили свет, подумала: «Кого-то он мне напоминает...» Этот незнакомец показался чересчур взрослым, хотя ему было 33 года. Нас представили... Смешно, но мне очень нравилась его первая жена, Вероника Круглова: стиль, прическа, голос... Видимо, Иосиф не заметил в моих глазах страстного желания выйти за него замуж, и это ему понравилось. Когда уехала, он звонил даже ночами. Конечно, от такого внимания было лестно, но страстных чувств я не испытывала. Была симпатия и понимание, что это хорошая партия. А потом подумала: «Мне уже двадцать лет. Пора замуж». К моменту нашего знакомства Иосиф был уже год как в разводе, и мама его все время пилила: «Женись!» Наконец, он сказал ей: «Познакомился с хорошенькой еврейской девушкой...» Она воскликнула: «Хочу еврейскую девочку! Берем! Приводи ее домой!» Кастинг у новых родственников я прошла. Через месяц ему предстоял такой же кастинг. Мама сказала: «Придет с бутылкой — откажем, а если с тортом, то посмотрим...» Пришел с букетом гвоздик.

Дети Андрей и Наталья

Иосиф: Жизнь мы начинали не с нуля, а с минуса! В маленькой квартире нас оказалось пятеро: моя сестра Гела с мужем, мы и Ида Исаевна. Так что жить было негде. Первую брачную ночь провели у друзей, потом поселились... в больничной палате. Меня особенно радовало, что у Нелли с моей мамой сложились прекрасные отношения. То, что мне было дорого, было дорого и ей... Чтобы из брака по расчету перейти к браку по любви, требуется много лет. Хорошо, что мы поженились на трезвую голову. Уже потом появились чувства — и любовь, и страсть...

Нелли: Попав в мир московской элиты, я стушевалась. Как-то сидели мы шумной компанией. Иосиф тогда сказал: «Да-а, ты, конечно, не Гурченко... Она бы сейчас взяла гитару и спела. Да еще и станцевала бы, а не сидела в уголке, как ты». На всю жизнь запомнила эти слова. Сидела и думала: «Да, я не Гурченко! Но создам тебе дом, уют, рожу детей. Буду стараться понять, прощать, жалеть, создам условия для творчества и всегда буду рядом: и в счастье, и в беде...» Первые десять лет Иосиф растил во мне такие комплексы! Как могла, с ними боролась. А потом закончила мастерскую эстрадного искусства, иногда вела концерты Иосифа. Меня даже стали приглашать вести другие мероприятия. В конце концов Иосиф сказал: «Тоже мне Сара Бернар! Мне достаточно двух жен-актрис. Не надо!..» Меня тоже вполне устраивало, что я просто жена, хозяйка дома и мать двоих его детей. Поначалу всегда была рядом. Ездила с ним на гастроли даже с появлением Андрюши. Потом в 76-м родилась Наташа, и я осталась дома с детьми.

> СУПРУГАМ НУЖНО ДАЖЕ МЫСЛЕННО БЫТЬ ВМЕСТЕ. ЭТО ФУНДАМЕНТ ОТНОШЕНИЙ. А ТО, ЧТО ПРИХОДИТСЯ ЕГО ПОДКРАШИВАТЬ И РЕМОНТИРОВАТЬ, — ЭТО НОРМАЛЬНО.

Иосиф: Мне некогда было заниматься воспитанием детей. В основном занимался перевоспитанием. Нелли всегда была им подругой, а я папа-яга. Таким и остаюсь по сей день. Сейчас у нас растут внуки. Нелли — сумасшедшая бабка, я более умеренный дед.

Нелли: Пожалуй, я единственный человек, который может сказать мужу правду. Не сразу, а потихонечку, исподволь. Не рублю правдуматку в лицо: «Ты не прав!» Постепенно подвожу его к этому. Он сам приходит к тому же решению, к которому его подталкивала. Мудро? Наверное... Если бы я не стала мудрой, меня не было бы рядом с ним...

Иосиф: Не могу сказать, что мы такая уж сладкая парочка, никогда не ссоримся, не ругаемся. Но мысленно мы всегда вместе. Оба знаем, что это наш фундамент. А то, что приходится его подкрашивать и ремонтировать, — это нормально... И если меня спросят: «Счастливую ли вы прожили жизнь?», отвечу: «Да!».

Безупречные пяточки

Ноги – это то, что носит нас по свету каждый день в течение жизни. Если с ними возникают проблемы – это существенный дискомфорт. Недаром в изнеженной старой Европе давно и эффективно процветает такое направление медицины, как подиатрия. А подиатры – это такие врачи, которые занимаются только здоровьем ступней и ногтей. В одной только маленькой Австрии, например, более 1700 подиатрических кабинетов. Но корнями медицинский уход за ногами уходит далеко на юго-восток, в Индию. Индия – родина самой древней медицинской науки АЮРВЕДЫ, и самые древние из работающих ныне рецептов – аюрведические.

Крем «ПЯТОЧКИ» аюрведической серии «ГЕРБЕКСТРА» один из самых известных россиянам примеров самых древних, проверенных временем и 100% растительных рецептур кремов, незаменимое средство при натоптышах, сухости кожи, синдроме диабетической стопы.

Крем «ПЯТОЧКИ» не содержит мочевины и других компонентов, традиционно используемых западными косметологами с целью увлажнения кожи. Именно определенное сочетание традиционных индийских аюрведических растений – барбариса остистого, жиганти, – содержащих фруктовые кислоты, воски, витамины и эфирные масла, позволяет создавать крема мягкого природного действия с высокой эффективностью.

Крем «ПЯТОЧКИ» не только избавляет от мозолей, натоптышей, трещин стоп, он снимает воспаление и боли, восстанавливает обменные функции кожи стоп, возвращает им «второе дыхание». Антисептическое действие перечисленных растений распространяется на бактерии и грибки стопы, межпальцевых промежутков.

Используя **крем «ПЯТОЧКИ»,** вы получаете действительно безупречные, ухоженные ножки без химических пилингов и дорогих походов к косметологам не выходя из дома. Достаточно дойти до аптеки и спросить **крем «ПЯТОЧКИ»** у фармацевта!

Крем для ног «Пяточки» на натуральной основе можно приобрести в аптеках:

- **"Килькинова"**, ул. Ленина, д. 417, т. 56-56-54
- **"Мечта-А"**, ул. Ленина, д. 406, т. 71-51-73
- **"Мелодия здоровья"**, ул. Ленина, д. 404, т. 35-52-25
- **"Айболит"**, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 24, т. 8-928-380-37-07
- **"Градусник"**, ул. Лермонтова, д.192, т. 8-919-736-32-27
- **"Аптека Байгера"**, пр. К.Маркса, д. 50, т. 26-62-74
- **"Пилюля"**, ул. Серова, д. 26, т. 75-07-50
- **"Доктор Чехов"**, ул. Ленина, д. 472, т.56-66-02, ул. Ленина, д. 424, т. 56-51-35

А также в любых других аптеках города.

Телефон «горячей линии»: **8-800-555-85-54**

звонок по России бесплатный,
часы работы: пн-пт – 10.00-18.30; сб, вс – выходной

www.paruspharma.ru

Гербектра Herbextra ПЯТОЧКИ
Растительный крем для ухода за кожей стоп

Крем «Пяточки» выпускается в упаковках по 30 и 60 г.

РЕКЛАМА ЖКВН
Регистрационный номер декларации о соответствии № ТС N RU Д-RU.АГ92.В.17658 от 25.04.2014 г.
ООО "Парус Фарма", 117485, г. Москва, ул. Бутлерова 2/1, ОГРН 1097746518232. Косметическое средство.

Прошу помощи

НИКАК НЕ МОГУ ПРИВЕСТИ ГОРМОНЫ В НОРМУ

Пока я была беременна, набрала 25 кг. С родами ушло 15, а 10 кг так и остались, каких бы диет ни придерживалась. Обратилась к эндокринологу-гинекологу, сдала анализы. Оказалось, повышен гормон С-пептид (инсулин) и нарушен углеводный обмен. Врач сказала, что никогда не похудею, пока этот гормон не придет в норму. Назначила пить 2 месяца «Глюкофаж» по 1 таблетке в день за ужином. Также повышен оказался гормон пролактин. Чтобы его снизить, назначила принимать «Достинекс» и 3 дня не пить жидкости. После такого лечения начался запор, кишечник никак не может нормализовать работу... В одночасье я перестала есть все сладкое и мучное, кроме пары кусочков черного хлеба в день. Налегаю на обезжиренный творог, овощи и фрукты, пью кефир. Прошло 3 недели, а вес еще прибавился на полкило. Может, кто-то на себе это испытал? Расскажите, как правильно соблюдать диету при инсулинорезистентности? Поделитесь, пожалуйста, опытом!

Для здоровья глаз пейте свежевыжатый отстоянный (20-30 минут) морковный сок по 1 стакану каждое утро в течение месяца.

Т. Ю. Михайлова, Тверь

ОБНАРУЖИЛИ КИСТУ ГАЙМОРОВОЙ ПАЗУХИ

Мне 26 лет. С помощью аппарата МРТ недавно поставили диагноз: киста нижней стенки гайморовой пазухи размером 16 на 17 мм. Может, кто-то из читателей был в такой ситуации? Подскажите, ее нужно удалять? Что внутри кисты, врачи не сказали. А ведь там может быть что угодно: кровь, гной, слизь... Как быть, не знаю. Я растерян, голова все время болит. Буду рад, если кто-нибудь поделится опытом, информацией.

И. Т. Малютин, Свердловская обл.

ПОДРУГА НЕУДАЧНО ЗЕВНУЛА И ВЫВИХНУЛА ЧЕЛЮСТЬ

Прочитала в «Айболите» №14 за 2014 г. письмо Р. Ю. Крючковой «Челюсть сама щелкать не перестанет». У моей подруги похожая ситуация: неудачно зевнула, но боли не ощутила. А когда стала жевать, то челюсть начала щелкать. Сделала рентген, и доктор дал заключение: вывих нижней челюсти с правой стороны. Но никакой медицинской помощи подруга не получила. Врачи ссылаются на возраст (ей 66 лет) и предлагают пить лекарства для суставов. Но причем тут таблетки?! Когда мы прочли письмо, решили: может, нам повезет и откликнутся те, кто попал в подобную ситуацию, а особенно Р. Ю. Крючкова. Поделитесь, пожалуйста, информацией о враче, который вам помог. Мы тоже к нему обратимся, потому что надеяться больше не на кого. Помогите нам решить проблему! Люблю свою подругу, хочу, чтобы со здоровьем у нее все было хорошо. Уже руки опустились. Надеемся на лучшее. Ведь встречаются люди, которым небезразлична чья-то беда и они хотят хоть чем-то помочь. Жду и надеюсь на хорошее!

А. П. Цветочная, Ставропольский край

БОЮСЬ ОСТАВАТЬСЯ ОДИН

Мне 17 лет. Покажется странным, но я боюсь оставаться дома один. Такое чувство, будто за мной кто-то наблюдает. А когда смотрю в зеркало, замечаю, будто за моей спиной копошатся люди в черном. Ходил к психологу, но он мне не помог. Пил святую воду, но тоже не помогло, наоборот, сейчас еще больше боюсь. Я в отчаянии, что делать?

Тимур, Моздок, РСО-Алания

КТО ЖИВЁТ С ОДНОЙ ПОЧКОЙ?

Нашей знакомой предстоит удаление почки. Всей семьей за нее переживаем и просим отозваться тех, кто перенес такую операцию. Как вам живется, регулярно ли наблюдаетесь у врача? Расскажите, что едите. Приходится ли себе в чем-то отказывать?

Семья Прохоренковых, Новосибирская обл.

ИЗ-ЗА ПЯТНА НА КОЖЕ СТЕСНЯЮСЬ РУКУ ПОДНИМАТЬ

Мне 22 года. Еще в детстве у меня под мышкой появилось темное пятно, которым «любуюсь» до сих пор. Оно не чешется, не болит, не увеличивается. Выглядит просто как след от раздражения. Уже и не помню, из-за чего оно возникло. Может, первый раз неудачно побрилась или еще что... Пока маленькая была, не обращала внимания, а теперь стесняюсь руку поднимать. Кто-нибудь сталкивался с подобной проблемой? Что делать? Народные средства помогут от него избавиться? Если да, то какие?

М. А. Александрова, Липецк

ВЫРЕЗАЛИ СУЧЬЕ ВЫМЯ, НО РАСТЁТ НОВОЕ!

Пару месяцев назад заметила шишечку под мышкой: она не болела, но немного чесалась и прощупывалась как бусинка под кожей. Со временем она стала увеличиваться. Когда поняла, что это сучье вымя (гидраденит), спохватилась лечить известными мне способами: днем ходила с печеным луком под мышкой, перед сном грела горячим яйцом, на ночь делала лепешку с ихтиоловой мазью... Каждое утро снимала повязку с надеждой, что вышел гной, но шишка только увеличивалась. Со временем стало больно двигать рукой и страшно заглядывать под мышку: шишка синяя, огромная, измазанная ихтиолкой, которую уже не удавалось смыть. Чтобы ходить с компрессом на работу, приходилось пользоваться крепкими пластырями, ссадины от которых не успевали заживать. Да, затянула. Поход к хирургу откладывала из-за страха. До последнего надеялась на народную медицину... Когда в компрессах уже не было смысла, пошла по врачам. Одни говорили: «Вам нужно ложиться в стационар, мы не делаем такие операции амбулаторно!» Другие: «Это пустяковая процедура, мы занимаемся серьезными случаями». Так с запущенным гидраденитом обошла 4 больницы Ставрополя! В итоге один хирург за 600 рублей прооперировал без справок и выписок, неаккуратно, но быстро. И я ему очень благодарна. Не успела оправиться, как обнаружила еще две новые шишки. Пока маленькие, но чешутся и прощупываются так же. Я в ужасе! Чувствую себя беспомощной, ведь народные средства не помогли избежать операции. Разве только щенку не давала полизать подмышку, как одна бабка советовала... Неужели все по новой? Говорят, это из-за слабого иммунитета. Но им заниматься уже поздно. Как лечиться? Дорогие читатели, помогите советом!

При кашле смешайте 1 стакан сока репы и 1 ст. ложку меда, вскипятите, остудите. Пейте по 3 глотка несколько раз в день до еды.

Ольга, Ставрополь

УДАЛЯТЬ АДЕНОМУ ИЛИ НЕТ?

Мужу предлагают операцию по удалению аденомы простаты. Но ему 63, здоровье слабое. Он переживает, а я и не знаю, что советовать. Поэтому обратилась в «Айболит» за помощью. Прошу откликнуться тех, кого коснулась эта беда. Соглашаться или нет?! Не хочу потом себя корить... Аденома большая, с трудом в туалет ходит... Очень прошу, помогите!

О. В. Харибова, Магнитогорск

РОДИНКИ ВЕЗДЕ

Кому из читателей «Айболита» удалось избавиться от висячих родинок на теле? У меня они расположены на шее, под мышками и молочными железами. Хирурги рекомендуют делать прижигание, а я боюсь.

Ева, Астрахань

ОТЗОВИТЕСЬ!

В «Айболите» №13 за 2014 г. была опубликована статья З. В. Песенко «Эпилепсия обратима». Мой сын заболел в 14 лет (сейчас ему 29 лет). Прошу откликнуться тех, кому удалось действительно победить эпилепсию! Очень жду ответов! Адрес в редакции.

Н. Ф. Дорокупля, Ставропольский край

После 3 лет такого соседства началась затяжная депрессия и хронический невроз...

Обращаюсь к читателям «Айболита» за советом. Возможно, кому-то моя ситуация покажется несерьезной, но жить так больше не могу. Со мной по соседству живет мужчина лет 55. По виду очень энергичный. В своем частном доме держит собак, штук 7 — это уже целая стая. Все соседи почему-то терпят и молчат. Видимо, им это не мешает. Кто-то поставил стеклопакеты, кто-то занялся перепланировкой дома и перенес спальню на другую сторону. С женой этот сосед живет плохо — она у него как восьмая собака. В доме вонь, грязь, антисанитария, паразиты... Но с хозяевами ничего плохого не происходит, плохо только мне. После 3 лет такого соседства началась затяжная депрессия, от недосыпания хронический невроз. Ни милиция, ни мои молитвы, ни просьбы на соседа не действуют. Ему словно бальзам на душу от моих страданий. Люди добрые, помогите! Что бы я себе ни внушала, не могу пожелать соседу добра. Говорят, это вампиризм, и чем больше я дергаюсь, реагирую, тем ему лучше. Ведь говорят: если пожелать человеку добра, случится чудо. Пробовала, не помогает. Наверное, случай не тот. Другие говорят: «Проблема в тебе, а сосед лишь отражение твоей раздражительной и недовольной натуры. Источник зла ищи в себе». Искала... Даже обратилась к опытному психотерапевту. А воз и ныне там. Что делать с такими соседями?

Рина, Барнаул, Алтайский край

До сих пор не могу простить себе, что отправила 6-летнего сына на операцию по поводу врождённого порока сердца...

В «Айболите» №13 за 2014 год прочитала статью о пороке сердца «Два цвета одного недуга». Там написано: «синие» пороки требуют неотложной операции, а «бледные», как правило, могут немного подождать. Наш случай, по всем признакам, относился к «бледному», но я не стала ждать, за что корю себя всю жизнь. До сих пор не могу простить себе, что когда-то давно привезла 6-летнего сына в городскую больницу Казани. Когда его отправили на операцию, мне, как по закону подлости, дали почитать книжку «О врожденном пороке», где объяснялось, что дырочка в сердечке в течение жизни может закрыться самостоятельно, без хирургического вмешательства. Синеть сын не синел, до операции берегла его, как могла. Теперь думаю, может, и не надо было соглашаться на операцию? Возможно, он был бы и жив. Всей родней ездили в Казань сдавать для него кровь. До сих пор мучают меня мысли: вдруг практикующие студенты дали сыну наркоз больше, чем полагалось? Пролежав 10 дней под медицинской аппаратурой, сын так и не пришел в себя. А может, врач пошел на преступление ради детских органов? Ведь в 1993 году вышел закон об их изъятии для пересадки. Когда мы поехали за трупом, нам сообщили, что он находится уже в другой больнице. Поехали туда — там спросили: «За кем приехали? За день поступило 6 трупов, там вообще подопытный полигон». Мне вообще дурно стало...

Все эти годы задаю себе вопрос: зачем же я повезла сына на операцию? Думала, до школы его вылечат. А ведь сколько людей живут с таким диагнозом! Сейчас, в XXI веке, операции делают по-другому. Но нам не повезло. Со временем смирилась с потерей... Может, Богу было угодно забрать сыночка маленьким?! Не проходит и дня, чтобы не думала о нем. Письмо в газету написала с горя: может, облегчу его, если поделюсь с людьми? Не дай Бог кому-то потерять ребенка!

...Муж у меня добрый, работящий, непьющий. Работает трактористом, с утра до ночи дома нет, поэтому я с детьми все время одна. Свое бухгалтерское дело до времени оставила, ведь на руках пятеро сыновей! Рожала их одного за другим в надежде, что появится долгожданная дочка. Мне муж говорил: «Роди ребенка, может, успокоишься...» Но Бог пока не дал мне дочку...

Ф. Н. Салахутдинова, Татарстан

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Каждые 15 минут рот наполняется слюной и слизью...

Я пенсионерка. Прошло семь месяцев после того, как удалили желудок. Из 102 килограмм от меня осталось 52. И похоже, это не крайняя отметка. Что ни съем, через 10-20 минут идет обратно, причем со слизью. Никак не могу привыкнуть, что рот полон слюны и слизи, все время приходится сплевывать. А ведь это не везде возможно и уместно. Не могу на люди показаться! Стараюсь лишний раз не выходить из дома. Чувствую себя изгоем. Прохожие замечают, отходят подальше. Хотя со временем стало все равно, что они думают. Мне плохо! Постоянно хочется пить, а чуть выпьешь — через 5 минут обратно льется! Очень прошу откликнуться тех, кто с этим столкнулся. Как вы спасаетесь? Посоветуйте, как мне быть в этой ситуации? Руки совсем опустились.

П. Ю. Малютина, Алтайский край

Спешим помочь

ОТ НИЗКОГО ДАВЛЕНИЯ — НАСТОЙ БЕССМЕРТНИКА

Для В. Б. Есманчук из Таганрога, автора письма «Постоянно падает давление...» («Айболит» №17 за 2014 г.).

У меня всегда было низкое давление. Даже 140/100 для меня уже очень высоко. Знакомая посоветовала ежедневно пить настойку расторопши. Для ее приготовления залейте половину стакана сухой травы 1 л водки и настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение 2 недель. Иногда встряхивайте емкость, чтобы лекарство лучше настоялось. Процедите смесь и принимайте по 50-60 капель 3 раза в день до еды. Также важно достаточно спать. При гипотонии требуется 9-10 часов сна, так что не отказывайте себе в нем.

Подскажу еще рецепт для гипотоников. Заварите с вечера 1 ст. ложку бессмертника стаканом кипятка и настаивайте до утра. Принимайте по 10-20 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней. Дай Бог, чтобы мои советы всем помогли.

С. О. Неботова, Липецкая обл.

Застудили почки? Залейте 100 г ягод терна и 1 ст. ложку листьев фенхеля 1 л водки, настаивайте 3 недели. Процедите и принимайте по 50 г 3 раза в день до еды.

ДОЧКА ИЗ-ЗА ЭКЗЕМЫ КОЛГОТКИ ОТРЫВАЛА С КРОВЬЮ

Для З. В. Синельниковой из Тамбова, автора письма «Прыщи загноились. Признали экзему» («Айболит» №16 за 2014).

Когда моей младшей дочке было 13 лет (сейчас ей 39), у нее в паху и под коленями образовалась мокнущая экзема. Капроновые колготки каждый день буквально отрывала от тела с кровью. После осмотра врач оформил дочку в стационар, пролечили 3 недели, но состояние ребенка ухудшилось. Обратились в другую больницу, где дочка пролежала больше месяца, но и там ее не вылечили. Случайно своей проблемой мы поделились с женщиной из нашего села. Она рассказала, что когда-то экзема была у ее сына. Вылечиться ему помогло народное средство. Смешайте и разотрите до однородной массы 100 г густой олифы высшего сорта, 70 г твердой аптечной серы и 100 мл качественной водки. Настаивайте смесь сутки и тщательно смазывайте проблемные места. Если будет печь, помажьте капустным рассолом. Нам одного раза хватило, чтобы вылечить дочь. При необходимости намажьте повторно.

С. С. Меркулова, Ярославская обл.

ГЛАВНОЕ — НИКАКИХ ПРОКОЛОВ!

Для И. В. Азаровой из Волгоградской обл., автора письма «Устала стирать носовые платки!», которая не может вылечить гайморит («Айболит» №16 за 2014 г.).

Я много лет страдала от гайморита, не могла из-за него спать. Делали даже проколы, но не помогло. Потом одна бабушка показала мне, как эффективно вылечить его в домашних условиях. Из ядра каштана вырежьте тонкую свечу, введите ее в носовой ход и на 1,5 часа сядьте, слегка наклонившись над большой салфеткой. Потом сделайте то же с другим носовым ходом. Будет течь слизь и гной, гайморовы пазухи очистятся. На следующий день повторите процедуру, при необходимости сделайте ее на 3-й день. Даже если кажется, что застужена только одна сторона, нужно очистить пазухи с обеих сторон! Если каштаны сухие, предварительно замочите их в воде на 1 час. Я осенью собираю свежие и заранее готовлю свечи, обвязав кончик ниткой (с ней проще вынуть каштан из носа). Также 2-3 раза в день на полчаса вставляю в обе ноздри ватные тампоны, пропитанные особым средством. Для его приготовления смешиваю до однородной массы по 1 чайн. ложке сока алоэ и репчатого лука, меда и мази Вишневского. Через каждые 2 дня делаю свежую мазь: смесь прокисает, лучше делать маленькие порции. Курс лечения мазью — 20 дней.

На ночь прогревайтесь черной редькой. Для этого пропустите ее через мясорубку, положите на тонкую салфетку, возьмите в обе руки, погрейте в кулаках и положите на носовые пазухи. Накройтесь полотенцем. Жечь будет сильно, но нужно потерпеть 15 минут. Достаточно 2-3 процедур, и все как рукой снимет. Главное — никаких проколов!

М. И. Телятникова, Волгоградская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Уже научились жить и бороться с астмой: за последние 2 месяца ни одного приступа

Для Т. Я. Ильиной из Ставропольского края, автора письма «Как предотвратить приступ удушья?» («Айболит» №13 за 2014 г.).

У нас в семье тоже есть астматик. Я бы и подумать не могла, что у моего ребенка может быть астма. Никто из родных с этим заболеванием не сталкивался. А тут такая маленькая, всего 2,5 года, и такой диагноз! Но за последние 2 месяца не было ни одного приступа.

Главная профилактика приступов удушья — сделать дом безопасным для астматика. Расскажу, что мы для этого сделали.

* В доме не должно быть курильщиков. Не пользуйтесь косметическими средствами в аэрозолях.
* Комнату, где находится больной, тщательно проветривайте несколько раз в день, а перед сном делайте влажную уборку.
* Лучший пылесос для уборки — с гидроуловителем (пыль собирается не в мешок, а в воду).
* Постельное белье замените на противоаллергенное, перьевые подушки — на синтетические.
* В комнате, где находится больной, не должно быть никаких животных, птиц, даже аквариумных рыбок.
* Уборку проводите с использованием 20%-ного раствора поваренной соли.
* Матрасы, одеяла и подушки чистите пылесосом не реже 2 раз в неделю. Подушки меняйте чаще или стирайте 1 раз в неделю.
* Используйте различные очистители воздуха. Если есть кондиционер, включайте его постоянно, чтобы не повышалась температура и влажность.
* Книжные полки и саму литературу нужно регулярно протирать, чтобы не скапливалась пыль. Полки лучше вообще застеклить.
* Хорошо бы регулярно облучать помещение ультрафиолетовой лампой. Сейчас ее нетрудно купить, да и стоит доступно.

Р. П. Атрощенко, Воронеж

«Юность старости» поможет пережить свекольный квас и напар валерианового корня

Для Д. Ф. Херовимчук из с. Ростовановского, Ставропольского края, автора письма «Более 20 лет страдаю климактерическим синдромом» («Айболит» №13 за 2014 г.).

Хочу помочь всем женщинам, переживающим «юность старости», то есть климакс. Чувство жара в теле, прибавление веса, чрезмерная потливость, нарушение сна, головные боли, раздражительность, депрессия, слабость, снижение работоспособности — все это мне знакомо. Мне помогает свекольный сок. Привыкать к нему нужно постепенно, разбавляя 1:1 охлажденной кипяченой водой. Начинайте с малых доз, медленно переходя на прием чистого сока. Строгой дозировки нет. Пейте его медленно, очень маленькими глотками, а не залпом. Перед приемом свежевыжатый сок должен постоять 2 часа открытым.

Можно пить свекольный квас. Для его приготовления 1 столовую свеклу красных сортов нарезаю большими кусками и плотно укладываю в трехлитровую банку. Добавляю по 1 ст. ложке соли и сахара, заливаю доверху кипятком и оставляю на 3 дня. Процеживаю и ставлю на хранение в прохладное место. Принимайте такое средство по 1/2 стакана 3 раза в день. Этот квас лечит также анемию, восстанавливает силы при переутомлении, нормализует давление.

При тяжелом течении климакса с повышенным давлением очень полезен такой напар: залейте 4-5 ст. ложек валерианового корня 1 л кипятка и на всю ночь поставьте в постепенно остывающую духовку или печь. Можно использовать термос. Утром процедите и при необходимости подогрейте перед приемом. Пейте по стакану маленькими глотками в течение дня. Особенно напар валерианового корня полезен женщинам, у которых удалены матка, яичники или и то, и другое.

В. Н. Клименко, Ростовская обл.

Сам себе доктор

■ ПРИ ГИПЕРТОНИИ ПЕЙТЕ КЛЮКВЕННЫЙ ЧАЙ: РАСТОЛКИТЕ 2 СТАКАНА ЯГОД С 1/2 СТАКАНА САХАРА, ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ И ВСКИПЯТИТЕ.

■ ОТ ОДЫШКИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ КЛЮКВЫ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ И ПЕЙТЕ С МЕДОМ.

■ ПРИ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТЕ ИЗМЕЛЬЧИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ КЛЮКВЫ, ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2-3 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ.

ВСТАНЬТЕ У РУЛЯ СВОЕГО ДАВЛЕНИЯ

Стрессы – бич нашего времени. И как бы хорошо мы ни владели собой, наша реакция на них всегда эмоциональна. Разница лишь в том, что одни из нас подавляют эмоции, загоняя их внутрь, а другие выплескивают. Но и в том, и в другом случае наши переживания влияют на здоровье. И особенно наглядна связь эмоциональной сферы с гипертонией.

Понервничали – давление подскочило. Механизм прост: когда мы нервничаем, сосуды сужаются. Кровь с трудом проходит через узкие пути, и давление повышается. Если же стенки сосудов недостаточно крепкие, они могут не выдержать, что приводит к инфаркту или инсульту. Но гипертония – не повод отчаиваться и опускать руки. Да, мы не всегда можем изменить ситуацию и даже свою реакцию на нее. Но в нашей власти контроль над давлением. Взять давление в свои руки поможет **комплекс АД НОРМА**.

АД НОРМА ПОМОГАЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД ДАВЛЕНИЕМ

Основу **комплекса АД НОРМА** составляют два растения с мощным гипотензивным действием - плоды аронии черноплодной и боярышник. Способность аронии снижать давление давно известна в народной медицине. Но благодаря современному криогенному способу ее подготовки в капсулах **АД НОРМА** ее целебные свойства усилены в разы. Второй основной активный компонент капсул – экстракт боярышника. Это растение с широким спектром действия не только контролирует давление, но и нормализует состояние нервной системы, а также благотворно влияет на сердечно-сосудистую деятельность в целом. Витамин Р (рутин), дополняющий действие основных компонентов, препятствует развитию хрупкости и проницаемости капилляров.

Комплекс АД НОРМА рекомендован для курсового применения. Он обладает накопительным эффектом, благодаря чему результат сохраняется в течение длительного времени после отмены.

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. 08+

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Чтобы избавиться от отёков, пила отвар овса с мёдом

У меня болели почки, и от этого были сильные отеки. А помог мне простой народный рецепт: надо наполнить поллитровую банку овсом, как следует его промыть и залить 2 л воды. Кипятить полчаса в эмалированной посуде, настоять в течение ночи, утром процедить и пить по 1/2 стакана за полчаса до еды. Для вкуса можно добавить мед или сахар. Через месяц после такого лечения мое состояние значительно улучшилось, отеки спали, давление снизилось.

О. Ломоносова, Хабаровский край

Овощная смесь с салом и яичными белками избавит от затяжного кашля

Этот рецепт замечательно излечивает даже затяжной бронхит. Возьмите по 200 г лука, свеклы, натурального меда, сливочного масла, алоэ (перед тем как срезать листья, не поливайте растение 5 дней), сливок, спирта, чеснока, порошка какао, бараньего курдючного жира, свиного нутряного сала и 12 сырых белков. Овощи пропустите через мясорубку, все перемешайте в большой кастрюле, доведите до кипения и сразу снимите с плиты, не кипятите. Поставьте в темное место на 12 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Если с желудком проблемы, можно и после еды.

И. Полякова, Новокузнецк

От варикоза делаю чесночные ванночки

Мое спасение от варикоза — контрастные ножные ванночки с чесноком. Сочную головку чеснока пропускаю через пресс, провариваю 5 минут в 2 л воды, затем добавляю еще 4 л воды (готовлю 2 порции по отдельности). Один отвар оставляю горячим, другой — остужаю. Сначала 2 минуты держу ноги в горячей воде, потом 30 секунд — в холодном отваре. И так повторяю по очереди в течение 20 минут. Последняя ванночка — холодная вода. Процедуру делаю на ночь перед сном 1 раз в неделю.

И. Н. Хохлова, Пермский край

На каждый день

● В ежедневном рационе диабетиков должны быть орехи. Особенно полезны миндаль и фисташки. Они способны также предотвратить развитие диабета II типа у людей, предрасположенных к этому заболеванию. От миндаля и фисташек нельзя набрать лишний вес, если употреблять их не больше 1/3 стакана в день.

● Всем хороши жареные овощи — много витаминов, мало калорий. Но именно они провоцируют кариес. Дело в том, что уровень кислотности жареных овощей соответствует кислотности сладкой газированной воды, которая разрушает зубную эмаль. Тушеные или вареные овощи безопаснее.

● При дисбактериозе чаще ешьте кукурузную кашу. Доказано, что кукурузные зерна способствуют восстановлению полезной микрофлоры и уменьшают процессы гниения и брожения в кишечнике. Но при этом важно ограничить употребление сахара и других простых углеводов.

Рецепты народной медицины

ШУЧЬЯ УХА УКРЕПИТ КОСТИ

Щучья уха — блюдо не только вкусное, но и целебное. Уху едят те, кто хочет похудеть, окрепнуть после изнуряющей болезни, укрепить хрящи и кости. Из головы щуки готовят целебное снадобье. Ее отваривают, затем высушивают в духовке и измельчают в кофемолке в порошок. 1 чайн. ложку порошка заваривают 1/2 стакана кипятка, настаивают до остывания и пьют 3 раза в день при отравлениях, расстройствах пищеварения, переломах костей.

СОК СЛИВЫ СНИЗИТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Из слив сок выделяется плохо, поэтому для его приготовления сложите 1 кг фруктов в кастрюлю, добавьте стакан воды и нагрейте. Когда на кожице появятся трещины, выньте сливы и поместите под пресс. Добавьте в готовый сок немного кипяченой холодной воды и процедите. Пейте по 1/3 стакана с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день до еды. Для долгого хранения сок нужно стерилизовать.

ОТВАР ЛИСИЧЕК ВЫВЕДЕТ ГЛИСТЫ

В сезон каждый день добавляйте по 3-4 штуки свежих измельченных лисичек в салаты и ешьте. Впрок лучше приготовить настойку: 10 измельченных сухих грибов (или 5 свежих) залейте 150 мл водки и 2 недели настаивайте в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке перед завтраком и ужином в течение 3 недель. Одновременно ешьте как можно больше сырой моркови или пейте постоявшего морковного сока.

Авторитеты дают советы

Какие фрукты вредны при колите?

Свежие овощи и фрукты очень полезны для здоровых людей. Но если у вас есть хронические заболевания пищеварительной системы, много растительной пищи может спровоцировать обострение.

СПЛОШНОЕ РАССТРОЙСТВО

Чаще всего стул расстраивается при хроническом воспалении толстой кишки — колите — после употребления сырых фруктов и овощей. В сырой растительной пище много грубой клетчатки. Воспаленная слизистая оболочка кишки истощена и поэтому не способна нормально ее переваривать. К тому же колит всегда сопровождается дисбактериозом, поэтому страдающие им люди плохо переносят сладкие фрукты, овощи и ягоды: виноград, абрикосы, дыню, бананы, финики, тыкву, свеклу. Вредоносные микробы любят сладенькое. Они начинают усиленно размножаться, окончательно подавляя нормальную кишечную микрофлору. Грубая растительная клетчатка и сама по себе долго переваривается, а тут начинает гнить и бродить, вызывая диарею, вздутие живота и боли.

От поноса свежевыжатый сок моркови пейте по 1/3 стакана 2 раза в день, утром и вечером. Детям давайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

ЧЕТЫРЕ ХИТРОСТИ

Что делать, если все же хочется съесть свежих фруктов? Раз сам кишечник отказывается перерабатывать грубую клетчатку, надо ему помочь. Как?

* Всю растительную пищу перетирайте в миксере до однородной массы и ешьте пюре небольшими порциями.

* Не все ягоды и фрукты слабят. Некоторые, напротив, резко уменьшают сокращение кишечника — это черника, черемуха, груши и айва. Попробуйте.

* Если это не помогает, придется с сырых фруктов и овощей перейти на вареные. Но не забывайте, что при варке полезные вещества переходят в воду. Не выливайте ее, а используйте овощной отвар для приготовления супов, каш или овощного рагу. А еще лучше готовить овощи на пару.

* Излишнюю активность кишечника можно ослабить, если есть вязкую пищу — кисели, муссы и желе. Добавьте в кашу ошпаренные, а затем протертые ягоды. На первое подойдут слизистые овощные супы. Хорошо бы научиться готовить из овощей и фруктов запеканки. Но рекордсменами по полезности остаются печеные яблоки и груши — их можно есть даже в период обострения.

КАК ВЕРНУТЬСЯ К НОРМЕ

Если пищеварение нарушилось, от фруктов и овощей придется на время отказаться. Необходимо перейти на каши на воде (кроме пшенной и перловой). Супы надо варить на нежирных бульонах. Перетирайте вареные мясо и рыбу, откажитесь от молока, заменив его кисломолочными продуктами. Запрещены свежая выпечка и черный хлеб. Вместо белого хлеба нужно есть сухарики. Яйца варите всмятку или делайте из них омлет. Ограничьте соль и сахар. Переходить к сырым фруктам после расстройства кишечника надо постепенно и осторожно. Начните со свежеотжатых соков и для начала пейте их по 1/3 стакана. Овощи мелко шинкуйте и ешьте по 100-150 г в день. Овощи и фрукты вводите в меню по одному, наблюдая за реакцией больного кишечника.

Если на фоне диеты в течение недели стул не пришел в норму, обратитесь к врачу. Иногда, чтобы уничтожить расплодившиеся в кишечнике болезнетворные микробы, нужны антибиотики, подобрать которые должен специалист.

О. Ю. Архиповская, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

Прикинь на себя

* Залейте водой зерна пшеницы и поставьте в теплое место. Когда появятся ростки величиной 1 мм, промойте их, пропустите через мясорубку, добавьте растительное масло. Ешьте утром натощак.

* Размочите геркулес в горячей воде, остудите и принимайте за 30 минут до еды — утром и вечером.

* Высушенные семечки дыни измельчите в кофемолке. Залейте 1 стакан получившейся муки 1 стаканом горячего кипяченого молока. Настаивайте 1,5 часа в термосе, процедите и пейте утром по 1/2 стакана натощак.

* От болей в печени взбейте и выпейте 2 свежих куриных желтка, через 5 минут выпейте 1 стакан теплой минеральной воды. Затем лягте на правый бок, подложив под него теплую грелку.

* При заболеваниях желчных путей полезно есть тыкву. Сырая и вареная мякоть тыквы восстанавливает функции печени после острого гепатита и действует как желчегонное средство. Съедайте не менее 0,5 кг в день.

Желчный пузырь скажет спасибо!

При дискинезии желчевыводящих путей и желчного пузыря воспользуйтесь одним из рецептов.

Голос охрип...

■ РАЗОТРИТЕ 2 СЫРЫХ ЖЕЛТКА С САХАРОМ, ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СЛИВОЧНОГО МАСЛА И ЕШЬТЕ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.

■ ОТВАРИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ БЕЛОГО ИЗЮМА В 1 СТАКАНЕ ВОДЫ, ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СОКА ЛУКА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕПЛОМ ВИДЕ, МОЖНО С МЕДОМ.

От гипертонии пейте отвар рябины с чесноком

Рекомендую хороший рецепт для гипертоников. Мелко нарежьте и сложите в 2-литровую эмалированную кастрюлю репчатую луковицу и 4-5 зубков чеснока. Добавьте 1 ст. ложку сухих ягод лесной рябины и 2 ст. ложки свежей. Смесь залейте 5 стаканами кипяченой воды, плотно закройте крышкой и кипятите на среднем огне 15 минут. Затем добавьте по 1 ст. ложке травы сушеницы, сухих семян укропа и петрушки, перемешайте и кипятите 5 минут. Снимите с огня, дайте настояться около часа, процедите и храните в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки 4-5 раз в день перед едой в течение месяца. Затем на 2 недели сделайте перерыв и снова месяц пейте лекарство.

И. Н. Носова, Омск

Нельзя, но очень хочется

Иногда возникает непреодолимое желание что-то съесть, но нельзя по каким-либо причинам. Как быть? Заменить другим продуктом, не менее вкусным.

ВМЕСТО СОЛИ И САХАРА

Зелень, молотый перец, чеснок, сухую горчицу, вино, имбирь, мускатный орех, лимонный сок, травы (майоран, чабрец, шалфей, розмарин, мяту) можно добавлять в пищу вместо соли. Ее уже и так достаточно содержится в большинстве продуктов.

* Приправа из трав. Смешайте в равных пропорциях сушеную кинзу, обжаренные семена льна и паприку. Полезно, вкусно и ничем не хуже соли.

* Натуральный мед. Если нет противопоказаний, используйте его вместо сахара для приготовления любимых напитков.

* Стевия («медовая трава») — заменитель сахара растительного происхождения. Экстракт из ее листьев превышает сахар по сладости в 200 раз, а калорий нет.

Рассеянный склероз не будет прогрессировать, если 200 мл лукового сока перемешать с 200 г меда и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

СЛАДКОЕЖКАМ

Выбирая сладкие десерты (пирожные, тортики, вафли, кексы), имейте в виду: самые вредные и для здоровья, и для фигуры — с высоким содержанием жира и сахара. Что предпочесть вместо них?

* Зефир и мармелад, в основе которых — яичный белок и фруктовое пюре. В них практически нет жиров.

* Желе делается на основе натуральных соков и пюре, содержащих пектин, который способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта.

* Мороженое — его нежирные сорта в умеренных количествах даже способствуют похудению. Для большей пользы можете дополнить этот десерт фруктами.

* Коктейль готовьте только на основе молока (не сливок) или молочного мороженого (не сливочного). Да, он калорийный, но в нем мало жиров. Кроме того, напиток богат кальцием. Опять-таки в молочный коктейль можно добавить фрукты.

* Шоколад в умеренных дозах. Наименее калорийный темный и горький шоколад. Шоколадные батончики с добавками лучше есть как можно реже.

ПОЧТИ МЯСО

Восполнить нехватку белка в организме может не только мясо — признанный лидер в этом деле. Его с успехом заменяют не менее популярные и полезные продукты.

* Бобовые (фасоль, соя, бобы, горох, чечевица) — источник растительного белка. Кроме того, они низкокалорийны и содержат массу аминокислот и микроэлементов. А соя по содержанию белка (40%) даже превосходит мясо, и именно ее белок усваивается организмом на 90% и более. Еще хорошая новость: если отказаться от мяса в пользу бобовых, то уже через несколько недель уровень холестерина в крови снизится. Но у бобовых есть противопоказания, поэтому, прежде чем вводить их в свой рацион в большом количестве, посоветуйтесь с врачом.

* Творог — полезнее употреблять в свежем виде, без термической обработки. При отсутствии мяса в рационе надо съедать не менее 50 г творога в день.

* Орехи вполне способны заменить мясо. Единственно, не забывайте, что они очень калорийны. Чтобы не навредить фигуре, выбирайте кешью, грецкие (600 и 612 ккал на 100 г).

* Гречиха по содержанию белка уступает только бобовым. Кроме того, эта крупа — отличный диетический продукт, как говорится, на все случаи жизни.

ПОЛЕЗНАЯ ВЫПЕЧКА

Чтобы совсем не отказываться от домашней выпечки и при этом сделать ее менее калорийной, вместо приблизительно 2/3 сливочного масла используйте для теста фруктовое пюре: из яблок, чернослива и любых других сухофруктов. Например, нарежьте кусочками 2 яблока и 2 груши. Опустите фрукты в 200 мл воды, добавьте по 1 ст. ложке лимонного сока и лецитина в гранулах. Варите на медленном огне 40 минут, разминая фрукты. Затем отожмите через сито — пюре готово.

От геморроя — кизил

* Ешьте кизил по 45 ягод в день, разделив на 3 приема. Продолжительность такого лечения не ограничена.

* За полчаса до еды ешьте ядрышки косточек кизила: утром — 1 ст. ложку, перед обедом — 2 чайн. ложки и 1 чайн. ложку вечером. Разжевывайте тщательно. Лечение будет эффективным, если одновременно отказаться от алкоголя, мяса и острой пищи.

* Пейте как можно чаще и больше несладкого компота из кизила.

P. S. Кизил противопоказан беременным и кормящим женщинам, при запорах, повышенной кислотности желудочного сока и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

От железодефицитной анемии принимаю особый напиток и слежу за питанием

Женщины часто страдают железодефицитной анемией из-за ежемесячной потери крови. Читала, что в такие дни организм женщины за сутки теряет до 2,5-3 мг железа, хотя должен получать до 2 мг. Чтобы регулярно восполнять его запасы, я слежу за питанием.

* Ем телятину (содержащееся в ней железо лучше всего усваивается), но не больше 100-200 г в неделю — в ней много мочевой кислоты.

* Во все блюда добавляю петрушку, 1 раз в сутки принимаю маточное молочко (1 гранулу под язык) или по 0,5 чайн. ложки перги (пчелиного хлеба).

* В сезон ем черную шелковицу, айву, чернику, черную смородину, землянику, клубнику, малину, черешню и виноград.

* Отказалась от кофе — он ухудшает всасывание железа. Лучше заменить его цикорием, он полезен при анемии.

* Также принимаю особый напиток. Для его приготовления смешайте свежевыжатый сок алоэ с кагором (1:3), настаивайте 2 недели и принимайте по 1 чайн. ложке натощак, за 20 минут до завтрака. Вместо него можно пить другое средство: 2 раза в день в течение 2 недель принимайте перед едой по 1 капле настойки майской полыни, каждый раз растворяя ее в 1 ст. ложке молока. После десятидневного перерыва повторите лечебный курс. Для приготовления настойки полыни измельченную траву залейте водкой (1:10) и настаивайте 2 недели. Беременным эта настойка противопоказана.

* На столе всегда должны быть мясо, яйца, гречиха, желтая кукуруза, пшено, морковь, столовая свекла, грецкие орехи, лещина,чеснок, лук, сельдерей. Особенно полезны тыквенная каша и говяжья печень, которую из-за большого содержания холестерина надо есть со свежими яблоками. Рекомендуется в сутки по 200-300 г свежей печени.

* При анемии и малокровии полезны в любом виде сливы, а если пить утром натощак сливовый компот, справитесь еще и с запором.

Е. Ю. Цыганова, Калмыкия

На приёме у диетолога

Тошнит... от молока

Чем объяснить, что у меня молоко всегда вызывает тошноту и расстройство кишечника?

Елена Ивановна, Московская обл.

Молоко содержит почти все необходимые для жизнедеятельности организма вещества — белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. И, что самое главное, все компоненты молока хорошо сбалансированы, благодаря чему легко и полностью усваиваются организмом. И тем не менее не все люди хорошо переносят цельное молоко. Примерно у 3-5 человек из 100 оно вызывает ощущение тяжести в подложечной области, кислую отрыжку, расстройство кишечника. Такая непереносимость молока может быть связана с отсутствием или недостаточной активностью фермента лактазы, расщепляющего молочный сахар. Усиленное брожение молочного сахара и приводит к желудочно-кишечным расстройствам. Другая причина непереносимости молока — повышенная чувствительность организма к молочным белкам. Попробуйте пить молоко пополам с чаем или кипятком. В таком виде оно, как правило, воспринимается лучше, чем цельное. Если и разбавленное молоко оказывает нежелательное действие, откажитесь от него и перейдите на кисломолочные продукты: простоквашу, кефир, ацидофилин. Они не только питательны, но, в отличие от молока, легко усваиваются.

Сабельник Эвалар «отсекает» боль в суставах, не повреждая желудок!

Спиртовая «Настойка Сабельника» Эвалар — это единственное лекарство на основе сабельника, которое:

- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка;
- оказывает выраженное противовоспалительное действие в комплексном лечении артритов и артрозов;
- при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами, Настойка Сабельника усиливает их эффект и позволяет снизить дозу.

Эвалар здоровье для

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Реклама.

МЕТОДЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Изжога?

Сам себе доктор

Чтобы избежать неприятных ощущений после вкусного обеда, приучите себя к правильному режиму питания.

1. Принимайте пищу не менее 4 раз в день. В каждую трапезу включайте горячее блюдо. На обед обязательно съедайте супчик: мясные и рыбные бульоны благотворно влияют на процесс пищеварения. Ешьте в спокойной обстановке, с удовольствием, смакуя каждое блюдо.
2. Не стоит есть много в один прием, старайтесь разбивать рацион на 6-7 раз.
3. Ужинайте не позднее чем за 2 часа до сна — тогда кислота не будет подниматься из желудка в пищевод. Перед сном не ешьте жареное, копченое и кислое — то есть все то, что усиливает секрецию желудочного сока.
4. При изжоге во время обострения гастрита ешьте слизистые крупяные супы и отвары, кисели.
5. Проверьте кислотность желудочного сока. Травники при пониженной кислотности рекомендуют принимать настои полыни и тысячелистника. При повышенной пейте чай с мятой.

■ ПОКА НЕ БРОСИТЕ КУРИТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ, ОТ ИЗЖОГИ НЕ ИЗБАВИТЕСЬ.

■ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ГАСИТЕ ИЗЖОГУ СОДОЙ! ПРИНИМАЙТЕ ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ ПРОПИШЕТ ВРАЧ.

■ ПРИ ИЗЖОГЕ СПАТЬ ЛУЧШЕ НА КРОВАТИ С ПРИПОДНЯТЫМ ИЗГОЛОВЬЕМ.

Обедаем дома

ЩИ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

500 г квашеной капусты, 5 белых грибов, 2 луковицы, 2 картофелины, 1 морковь, петрушка, 1 репа, 3 лавровых листа, головка чеснока, 3 зерна душистого перца.

Сварите грибы, в бульон положите нарезанный картофель, лук, морковь, репу и петрушку. Квашеную капусту промойте под струей воды, отожмите и опустите в кипяток. Снимите кастрюлю с огня по готовности картофеля. Лавровый лист и душистый перец кладите в щи вместе с морковкой. В последнюю очередь разомните чеснок в чесночнице и заправьте щи.

ПРЯНОЕ ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ

1 кг свиной вырезки, 600 г стручковой фасоли (можно замороженной), 6 зубчиков чеснока, 1/2 пучка тимьяна, стакан бульона, 250 г помидоров черри, 4 луковицы, по 1 ст. ложке сливочного масла и крахмала, 2 чайн. ложки тертого хрена, 150 г жирных сливок, соль и перец по вкусу.

Чеснок очистите и разрежьте вдоль пополам. Отложите несколько веточек тимьяна, с остального оборвите листья. Свинину нашпигуйте чесноком. Посыпьте тимьяном, солью, перцем и запекайте в духовке при 200°С до готовности (больше часа), периодически поливая бульоном. Фасоль отварите в подсоленной воде, помидоры порежьте на 4 части, лук — мелкими кубиками. Обжарьте лук на сливочном масле до прозрачности, добавьте фасоль и помидоры, посолите, поперчите и перемешайте. Готовое мясо выньте. Оставшийся сок слейте, добавьте в него хрен, сливки и доведите до кипения. Всыпьте крахмал и кипятите 1-2 минуты. Посолите, поперчите. Фасоль с помидорами выложите на блюдо, сверху — жаркое с веточками тимьяна. Соус подайте отдельно.

КЕКСЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

3/4 стакана муки, 1/2 стакана негустого йогурта, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 7 ст. ложек тертого сыра, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 3-4 помидора черри, соль и приправы.

Смешайте сухие ингредиенты (мука ,соль, пряности, разрыхлитель), отдельно — яйцо с йогуртом и растительным маслом, обе смеси соедините. Добавьте сыр, натертый на мелкой терке. Если тесто слишком густое, разбавьте молоком до нужной консистенции. Разложите тесто по формочкам и украсьте дольками помидоров черри, немного присыпьте приправой по вкусу. Выпекайте при 180°С около 30 минут .

Овощи на столе

СОТЕ ИЗ МОРКОВИ С ТЫКВОЙ

500 г моркови, 800 г тыквы, 2 ст. ложки грецких орехов, 2 стакана молока, 4 ст. ложки сливок, зелень, соль по вкусу.

Тыкву нарежьте соломкой, смешайте с натертой на крупной терке морковью, орехами. Уложите все продукты в кастрюлю, залейте молоком, посолите, поставьте на огонь и тушите под крышкой 25-30 минут. Перед подачей полейте сливками и посыпьте зеленью.

КАПУСТА С ВИНОГРАДОМ И БАЗИЛИКОМ

2 кг капусты, 1 кг винограда, 200 г моркови, 100 г базилика. **Для рассола:** на 1 литр воды — 15 г соли, 100 г меда.

Капусту и морковь тонко нашинкуйте, уложите в подготовленную посуду, перекладывая виноградом и базиликом. Залейте кипящим рассолом. Накройте капусту так, чтобы был доступ воздуха. На вторые сутки капуста готова.

КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ С ИЗЮМОМ

6 шт. свеклы, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 2 луковицы, 1/2 стакана изюма, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Изюм замочите в горячей воде на 20 минут. Лук мелко нарежьте и обжарьте в разогретом масле. Свеклу отварите до готовности, остудите, очистите, натрите на средней терке и отожмите сок. В миске смешайте свеклу, лук, яйца, муку с изюмом, добавьте соль. Сформируйте котлеты и жарьте с двух сторон на растительном масле. Подавайте со сметаной.

ОМЛЕТ С ПЕРЦЕМ И ПОМИДОРАМИ

500 г болгарского перца, 2-3 яйца, 50 г растительного масла, 500 г помидоров, соль, перец, чеснок.

Перец нашинкуйте соломкой и обжарьте до мягкости в растительном масле. Добавьте очищенные от кожицы, нарезанные кусочками помидоры, чеснок, посолите, поперчите. Влейте взбитые яйца, быстро перемешайте и пожарьте омлет.

В доме малыш

Фруктовое желе в арбузе

Арбуз (2-3 кг), 1 стакан виноградного сока, 0,5 л воды, 5 ст. ложек желатина, фрукты по вкусу, корица, 2 стакана сахара.

Арбуз разрежьте пополам и выньте мякоть. Стенки внутри сделайте ровными. Каждую половинку подержите над кипящей водой срезом вниз (4-5 минут). Мякоть протрите, желатин замочите в небольшом количестве теплой воды. Сварите сироп из воды и 1 стакан сахара, добавьте мякоть, сахар, сок и корицу. Вскипятите и варите 2-3 минуты. Процедите, дайте остыть и введите желатин. Положите в арбузные половинки часть фруктов, залейте половиной сиропа и поставьте на холод. Когда немного застынет, заполните оставшимися фруктами и сиропом. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 5 часов. Нарежьте ломтиками.

Посытнее

Из мяса

Готовим из крольчатины

ЭТО МЯСО РЕКОМЕНДУЮТ ЛЮДЯМ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ, ДЕТЯМ.

Чтобы мясо кролика получилось без специфического привкуса, замочите его в маринаде: вода, уксус и лук (в произвольном количестве) и поставьте в холодное место на ночь.

В сметанном соусе

1 кг кроличьего мяса, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 чайн. ложка красного перца, 100 г топленого масла, соль, лимонный сок, зелень петрушки — по вкусу, бульон.

Мясо порежьте на куски, обсушите чистым полотенцем и обжарьте со всех сторон на масле до золотистой корочки. Переложите в кастрюлю, добавьте измельченный лук, перец, соль, залейте горячим бульоном так, чтобы покрыл мясо. Тушите под крышкой на слабом огне. Когда мясо будет готово, заправьте жидкость мукой, разведенной сметаной и лимонным соком, прогрейте вместе с мясом и подайте в глубоком блюде, посыпав мелко нарезанной зеленью, с отварным картофелем.

Курник

Для теста: 3 стакана муки, 1 яйцо, 2 стакана густой сметаны, 1 стакан теплой кипяченой воды, по 1 чайн. ложке соли и соды. **Для начинки:** по 0,5 кг картофеля и крольчатины, 2 крупные луковицы, 4-5 горошин черного перца, 100 г сливочного масла, лавровый лист.

Замесите тесто, разделите на 2 неравные части. Большую раскатайте диаметром чуть больше сковороды, выложите начинку: картофель нарежьте крупными кубиками, мясо кролика вместе с косточками — кусочками, лук — полукольцами. Полейте растопленным сливочным маслом, положите лавровый лист, накройте второй частью раскатанного теста, край защипите. Запекайте в духовке на слабом огне 1,5-2 часа. Подавайте к столу прямо в сковороде.

Жаркое с черносливом

Тушка кролика (3-3,5 кг), 200 г чернослива, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксусной эссенции, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 1 морковь, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки — по вкусу.

Тушку разрежьте на порционные куски, перемешайте с маринадом и оставьте в холодильнике на сутки. Обжарьте в сливочном масле, переложите в кастрюлю с оставшимся маринадом, всыпьте предварительно замоченный чернослив без косточек, тушите на слабом огне до готовности. **Для маринада:** смешайте растительное масло с уксусом, добавьте натертую на крупной терке морковь, измельченные зелень, чеснок, лук и лавровый лист, посолите, поперчите.

Суфле с инжиром

100 г творога, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сметаны, 60 мл молока, 2 яйца, 100 г муки, 2 свежих инжира, соль по вкусу.

Смешайте творог, сметану, молоко, соль и сахар. Добавьте муку, растопленное масло и яйца и взбейте смесь венчиком. Духовку разогрейте до 230°С. Формы для кексов смажьте растительным маслом и обсыпьте мукой. Заполните тестом на 1/3, сверху уложите кусочек инжира. Выпекайте 20 минут, затем уменьшите температуру до 180°С и выпекайте еще 5 минут. Подавайте теплыми.

Чем заменить майонез?

* **Творожный соус.** 1 стакан молока, 100 г творога, 2 ст. ложки горчицы, 1/2 чайн. ложки тмина, соль и сахар по вкусу. Молоко разотрите с творогом, добавьте горчицу и взбейте. Добавьте истолченный тмин, посолите и поперчите. Соус подойдет к овощным и картофельным блюдам, хорош для запеканок.

* **Из йогурта.** 1 стакан несладкого йогурта, полголовки чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла. Чеснок пропустите через пресс, взбейте миксером с йогуртом. Добавьте масло, еще раз взбейте и посолите по вкусу. Соус подойдет к мясу.

* **Из сметаны.** 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка соевого соуса, 3 зубчика чеснока, бальзамический уксус (по вкусу), укроп. Чеснок и зелень измельчите. Взбейте все ингредиенты миксером до однородной массы.

Запеканка с судаком и картофелем под сырной корочкой

800 г картофельного пюре, 10 ст. ложек муки, 400 г филе судака, 200 г твердого сыра, 4 яичных желтка, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Картофельное пюре соедините с мукой, перемешайте, посолите и поперчите. Сыр натрите на крупной терке и выложите в миску. Добавьте желтки, перемешайте. В смазанную маслом форму для запекания (лучше со съемными бортами) выложите картофельное тесто по дну и бортикам. Наколите тесто вилкой и поставьте в духовку на 3-5 минут. Филе судака порежьте кусочками, посолите, поперчите и выложите на картофельное тесто. Залейте рыбу сырно-яичной массой и поставьте запеканку в духовку, разогретую до 200°С. Запекайте 15-20 минут.

С. И. Якименко,
Саратовская обл.